مجموعهٔ معارف عمومی

آمان دگلو

# اسرار گیاهان

ترجمهٔ
نسرین یاوری



شرکت انتشارات علمی و فرهنگی

مجموعهٔ
معارف عمومی

# اسرار گیاهان

آمان دگلو

ترجمهٔ

نسرین یاوری

شرکت انتشارات علمی و فرهنگی

۶۷

**مجموعهٔ معارف عمومی** شامل آثار ارزنده‌ای در رشته‌های مختلف علوم و فنون و معارف به معنی وسیع آن است.

غرض از انتشار این مجموعه، بالا بردن سطح دانش عمومی جامعه، تربیت ذهنی افراد و تکمیل اطلاعات آنان است.

امید است با انتشار این مجموعه و عنایت خداوند منان، گامهایی مؤثر در راه نیل به اهداف علمی و فرهنگی جامعهٔ امروز برداشته شود و فرهنگ دوستان و دانش‌پژوهان را قدری دستگیری کند.

**شرکت انتشارات علمی و فرهنگی**

## فهرست

## باسمه‌تعالی

## پیشگفتار

در عصر ما، با وجود پیشرفت چشمگیر دانش پزشکی، ظهور بیماریهای تازه و گسترش آنها، خصوصا در جوامع صنعتی و توسعه یافته، نمایانگر رابطهٔ مستقیم این پدیده‌ها با شیوهٔ زندگی قرن بیستم است.

یکی از تغییراتی که در زندگی انسان معاصر آشکارا به چشم می‌خورد، دگرگونی نحوهٔ تغذیهٔ اوست. شناخت احتیاجات بدن انسان از نظر غذایی در سالهای اخیر نشان می‌دهد مواد غذایی که در جوامع صنعتی مصرف می‌شوند، بمرور بر اثر شیوه‌های مدرن تولید، دیگر پاسخگوی نیاز انسان به تأمین تندرستی نیستند. در قرن حاضر، در جوامع مرفه، انسانها بیش از هر زمان از امکان مصرف مواد غذایی بهره‌مندند. اما غالباً به عوارضی ناشی از تغذیهٔ غلط مبتلا هستند. موادی چون شیر، گوشت، سبزی و میوه، که سالهاست از ارزش و نیرو بخشی آنها صحبت می‌شود، اگر به صورتی درآیند که از نظر املاح معدنی و ویتامینها و سایر مواد لازم دارای محتوای با ارزشی برای تأمین نیازمندیهای بدن نباشند کم خاصیت خواهند بود.

بر اثر پیشرفتهای صنعتی و شیمیایی، مواد خوراکی هر روز جلوه‌دارتر، پرحجمتر، فراوانتر و در عین حال کم خاصیت‌تر می‌شوند. انسان متمدن و شهرنشین امروز، زیر فشار شدید تبلیغات پردامنهٔ تولید کنندگان مواد غذایی که برای ربودن بازار فروش از یکدیگر تلاش می‌کنند، فارغ از نیاز طبیعی خود مصرف می‌کند. در این مسیر است رُماتیسم، تورّم مفاصل، تراکم آهک در بدن، بالا رفتن فشار خون،

بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحیمْ    قَالُوا سُبْحانَکَ لَاعِلْمَ لَنَآ
إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّکَ أَنْتَ الْعَلِیمُ الْحَکِیمُ.

**(بقره: ۳۲)**

به نام خدای مهربان بخشاینده    گفتند: پاکی تو! نیست دانش ما را
مگر آنچه اندر آموختی ما را. که تویی تو دانا و با حکمت.

**(از: ترجمهٔ تفسیر طبری)**

مُدِرْن بـه صورتی تکامل یافته است که آنها را برای مصرف فوری و بدون زحمت، یعنی به دست آوردن بیشتر ین رضایت در کمتر ین مدت، آماده ساختـه است. بتدر یج عـوارض ایـن بـرخـورد جـدیـد بـاعـث شـد که عکس‌العملی در جامعه پدید آید. به این ترتیب نسل جوانتری که این عوارض را به چشم می بیند، اعتراض خود را به صورت ترک کردن شهرها و روآوردن بـه زندگی روستایی و محکوم کردن ارزشهایی که به او تلقین شده نمایان می سازد. موج بازگشت به طبیعت در کشورهای صنعتی باید برای جـوامعی که در حال حاضر در جهان سوّم رو به ضعف می روند، هـشـدار تـلقّی گردد و دور از هر نوع افراط و تعصب بر پایهٔ تجربهٔ زنده‌ای که در جـوامع دیـگـر آشـکـارا شـاهـد آن هـستیم جنبه های مثبت آن با عاقبت‌اندیشی بررسی و پذیرفته شود.

علـم پزشکی یکی از علومی است که در سالهای اخیر پیشرفت شگرفی داشته است و هر روز بر وسعت توانایی آن در شناخت بیمار یها افزوده مـی شـود. در عـیـن حـال عـوارض نـاشـی از اسـتـعـمال داروهای شـیـمیایی، در جهانی که بیماران آن هر روزه رو به افزایش اند، نگرانی دلـهره انگیزی به بار می آورند. داروهای شیمیایی نقل و نبات منزل همهٔ شهرنشینان شده‌اند و مصرف آنها حدومرزی ندارد. در همان جوامعی که بـه تـجـربـهٔ تلخ پیشرفت لگام گسیخته و خودسر رسیده‌اند، بیماران بر اثر عـدم کـارایـی یـا عوارض ناشی از مصرف بیرو یهٔ داروهای شیمیایی، از آنـهـا روگـردان شـده و بـه نـسـخـه هـای مادر بزرگهای قدیم روآورده اند.

ایـنـجـاسـت کـه گـیاهان ثروت سرشار خود را در اختیار آنها گذارده اند. محقّقان بسیاری به جستجوی خواص گیاهان از راههای علمی پرداختند تـا پزشکان‌وقشر بزرگی ازاجتماع را، که جزز بان‌علم ز بانی نمی شناسند، به پذیـرش آنـهـا تـشـو یـق کـنند. نتیجهٔ تحقیقات، تأیید نسخه های قدیم و ارزش درمـانـی آنـهـا بـوده و بـسـیاری اشخاص ناباور را نیز متقاعد کرده اسـت. گـذشـتـه از خـواص دارو یـی گـیـاهـان، هـمـه در یـافـتـه‌اند که مـثـلاً بـجـز چای، قـهوه، نوشابه های صنعتی والکلی، نوشیدنیهای دیگری نیز در طـبـیعت وجود دارند که از نظر طعم، بو، رنگ و خواص با آنها برابری مـی کـنند و حتی بر آنها برتری دارند. این تحقیقات، یاد وجود گرانبهای گـیـاهـان طبیعی را، که در دل خاک دشت و کوهستان و در ز یر آسمان

ناراحتیهای معده، روده، کبد، کیسهٔ صفرا، کلیه ها، بیماری قند و بالأخره بیماری عصر ما، سرطان، که روز بروز سنین پایینتری را آماج قرار می دهد، همه و همه ناشی از سوخت و ساز (متابولیسم) نامطلوب اند.»[1]

در کشورهای فقیر این مشکل چهره‌ای دیگر دارد. چنانکه بر همهٔ ما روشن است، بیش از دوسوّم مردم جهان از گرسنگی رنج می برند. در جوامع کم رشد، بروز بیماریها و اختلالات ناشی از تغذیه بر اثر سوءتغذیه مزمن وعوارض حاصل ازآن است. چاره چیست جز اینکه با فرونشاندن خشم و تأثر خود به روزی بیندیشیم که این درد کشنده درمان یابد و انسان بتواند در همهٔ ابعاد وجودش خود را انسان بیابد.

روی سخن تنها با کسانی است که این نعمت بزرگ، یعنی امکان انتخاب شیوهٔ زندگی، برایشان فراهم است.

اگر به گذشته بنگریم، به زمانی می رسیم که در همهٔ کشورها، روستانشینان از خاک و آب خود جدا شده در محلی به نام شهر که بتدریج خشنتر و پرهیاهوتر شد، گرد آمدند. پیشرفت علم و صنعت، شیوهٔ زندگی و عقاید و ارزشها را دگرگون ساخت. امروز، پس از رسیدن به اوج پیشرفت، در نظر شهرنشینانی که در خیابانها و کارگاههای پُر دود و پُر سر و صدا عمر خود را می گذرانند، زندگی سالم و آرام گذشته در میان مزارع، کوهستانها و جنگلها، بیش از پیش جلوه و اهمیت پیدا کرده است. ارزشهای پیشین، پیروان روزافزون می یابند. گذشته از همان تعصبی که زمانی جز تجدّد گرایی راهی دیگر را نمی پذیرفت و اکنون در بعضی پیروان سنّت گرایی مشاهده می شود، جنبه های مثبتی که این عکس العمل اجتماعی به همراه دارد پرارزش‌اند. یکی از همین نکات شناخت دوبارهٔ خواص شگفت انگیز گیاهان طبیعت است.

استفاده از گیاهان، برای مصارف گوناگون و حیاتی بشر، از قدیم معمول بوده و اکثر مواد غذایی از آنها تهیه می شده و هنوز هم می شود. اما روش تهیهٔ این مواد و کاربرد آنها، برای سازش با زندگی

---

۱) نقل از:

Carl Fauser. *Jus de légumes, de fruits et de simples.*

(آب سبزیجات، میوه جات و گیاهان دارویی)

بلند و پاک می رو یند، در خاطرهٔ فراموش شدهٔ انسانهایی که روزی در کنار آنها می زیسته‌اند زنده کرده‌اند.

در این کتاب، ما این گیاهان را، که تقریباً همهٔ آنها در کشور ما بفراوانی می رو یند، پس از ذکر مقدّمه‌ای دربارهٔ شناخت مواد غذایی ضروری برای زندگی سالم انسان، معرفی می کنیم. در بخش پایانی کتاب نسخهٔ درمانی هر بیماری به وسیلهٔ گیاهان خاص آن در دسترس قرار می گیرد. در کشور ما، پزشکان و دانشمندان در گذشته، دربارهٔ خواص اسرارآمیز گیاهان و املاح معدنی برای درمان بیماریها کتابهای بسیاری از خود برجای گذاشته‌اند. امید است امروز، با برخورداری از دانش پزشکی، شیمی، گیاه‌شناسی و داروسازی بررسی این متون میسّر گردد.

متن اصلی کتاب حاضر ترجمه‌ای است از کتاب **اسرار شگفت‌انگیز گیاهان**،نوشتهٔ نو یسندهٔ فرانسوی، آمان دِگْلو (Amand Deglos). مترجم برای تکمیل مطالب مر بوط به خواص و یتامینها و تعدادی از گیاهانی که نامشان در کتاب آمده ولی معرفی نشده‌اند، و همچنین اطلاعاتی در مورد مواد شیمیایی شناخته شده در گیاهان، از کتاب **گنجهای کنار جاده**، نوشتهٔ جوز. تر یپونه (Jos Triponez)، کمک گرفته است، در ضمن، تصاو یر گیاهان نیز از همین کتاب اقتباس شده است.

در پایان، به خواننده توصیه می شود که برای آشنایی با این گیاهان ز یبا، به سِیْر و سیاحت در کوه و دشت و صحرا روی آورند و با آنها از نزدیک تماس بگیرند. راه دیگر و شاید آسانتر گردشی در باغ مؤسسهٔ گیاه شناسی است. در باغ گیاه‌شناسی تعداد ز یادی از این گیاهان، به حالت وحشی یا در شرایطی شبیه شرایط بومی، وجود دارند و مطمئناً قدم زدن در میان آنها، بو ییدن و تماشای آنها لذّتبخش خواهد بود. بعلاوه بسیاری از گیاهان را می توان در باغچهٔ خانه و در گلدانها نگهداری و از آنها استفاده کرد.

**نسر ین یاوری**

## بخش اول

### برای حفظ تندرستی چه باید خورد؟

پیشگیری بهتر از درمان است، و پیشگیری بیماری تنها از راه شناخت عوامل بیماری‌زا مؤثر است. این عوامل در اغلب موارد شناسایی شده و تاکنون تعداد بسیاری از موجودات میکروسکپی به نام میکروب مانند باکتریها، و یروسها و قارچها مشخّص شده‌اند. در ابتلای به بیماری عفونی، عامل بیماری‌زا در درجهٔ اول اهمیت قرار دارد، اما استعداد بدن در مقابله با آن نیز برای پیشگیری از این ابتلا شرط بسیار مهمّی است. در عین حال، بیماریهای غیرعفونی بسیاری وجود دارند که بر اثر اختلال در کار اندامهای بدن بروز می کنند. عوامل بیماری‌زا در این موارد، کمبود و یتامینها و عناصر معدنی و به طور کلّی تغذیهٔ غلط و سوء تغذیه است نه موجودات میکروسکپی مذکور. اغلب مردم تغذیهٔ خوب را با زیاد خوردن برابر می دانند و حال آنکه خوردنِ زیاد تندرستی را مختل می سازد، زیرا نیرویی که انسان صرف تهیهٔ غذا و خوردن آن می کند و سپس در هضم غذا و دفع مواد زاید آن به کار می برد، بیش از انرژیی است که آن مقدار غذا می تواند به بدن برساند. در نتیجه اندامهای بدن خسته و کار غده‌ها و اعصاب دچار اختلال می شود و انسان به ناراحتیهای گوناگون مبتلا می گردد که زمینهٔ بسیاری بیماریهای

مزمن و حاد متابولیسمی بدن را فراهم می سازند.

برای زنده بودن، یعنی تضمین رشد و حفظ بافتهای بدن و تولید دوبارهٔ انرژی مصرف شده و جبران مواد و یاخته‌هایی که فرسوده می شوند، تغذیهٔ مناسب از مواد غذایی دارای ترکیبات مشخص لازم است. به همین دلیل است که ارزش مواد خوراکی باید برای همه روشن باشد تا با روشی صحیح، مواد لازم برای تأمین احتیاجات یاد شده در رژیم غذایی خانواده‌ها گنجانده شوند. به‌طور کلّی باید ترکیبی از مواد خوراکی، و گاهی ساده‌ترین آنها، به‌طور متنوّع، به بدن برسد. ارزش غذایی حبوباتی چون عدس، لوبیا، باقلا همراه با برنج و سبزیجات تازه (و غیره) به هیچ‌وجه کمتر از گوشت نیست.

قبل از معرفی موادی که برای حفظ تندرستی باید مصرف شوند،لازم است گفته شود که در غذا خوردن باید سعی کنیم اندامهای داخلی متحمل کمترین خستگی شوند تا هضم غذا و جذب آن به بهترین نحو صورت گیرد. خوب است انسان در رفتار با بدن خود توجّه و دقّت بیشتری به کار برد، بدنی که از تعداد بسیار زیادی یاخته تشکیل شده است که هر یک بتنهایی، و مجموعهٔ آنها در اندامها، رگها، اعصاب، استخوانها، پوست و بالأخره در ارتباط همهٔ اعضای بدن با یکدیگر، به اجرای وظایف بسیار ظریف و دقیق گمارده شده‌اند. انسان باید با این مجموعهٔ شگفت‌انگیز، که بدن اوست، با روشی عاقلانه رفتار کند. اما این موجود مختار متأسفانه، بیش از جانداران دیگر، با خود بیگانه است.

سعی کنیم غذا را بموقع و در زمانی که احساس گرسنگی و میل به غذا می کنیم بخوریم و این امر را در رفتار روزانهٔ خود رعایت کنیم. مواد غذایی را کاملاً بجویم و سپس روانهٔ معده سازیم. به معدهٔ خود، که در طول روز سخت‌ترین ضربه‌ها را با تغذیهٔ نادرست تحمل می کند، بیندیشیم! و فراموش نکنیم که اگر معدهٔ ما بیش از ظرفیت مجازش با مواد غذایی و آب پُر شود، دیگر عمل هضم بسیاری مواد که مهمترین آنها پروتئینها هستند بخوبی صورت نمی گیرد و در ضمن فشار زیادی به اندامهای دیگر چون کبد و کیسهٔ صفرا و سایر غده‌های ترشحی وارد می شود. غذا را با ترشّحات دهان و معده

که اهمیت بسیار دارند کاملاً مخلوط کنیم تا مواد مغذی به بهترین نحو جذب شوند. غذایی که با اشتها، بآرامی، با خاطر آسوده به بدن برسد انسان را نیرو و توان و شادابی و سلامت می بخشد. آخرین سخن در این باره این است که از نوشیدن آب در حین غذا خوردن تا حدّ ممکن خودداری کنیم تا از یک سو از سنگینی معده جلوگیری شود و از سوی دیگر هضم دچار اختلال نگردد. و آخرین نکته، که شاید اهمیت زیادی نیز داشته باشد، این است که مواد غذایی و نوشابه ها را با حرارت متعادل مصرف کنیم و خوراکیهای گرم و سرد را با هم وارد دهان و معده نسازیم، زیرا اعصاب اندامهای داخلی حتی با تصور این امر متشنج می شوند چه رسد به واقعیت آن!

پس از این اندرزهای سودمند،ببینیم این غذای اشتهاآور که باید در آرامش فکری و جسمی مصرف گردد از چه موادی تشکیل می شود.

**یک غذای آرمانی باید دارای مواد چهارگانهٔ زیر باشد:**

۱. مواد انرژی‌زا که ارزش آنها برحسب کالری محاسبه می شود. در درجهٔ اوّل هیدراتهای کربن (مانند نشاسته ها و قندها) و سپس چربیها بسیار انرژی‌زا هستند. بالأخره پروتئینها یا آلبومینها که انرژی‌زا و سازنده‌اند و در گوشت و تخم‌مرغ وجود دارند.

۲. مواد سازنده که برای ایجاد و رشد یاخته های جوان، که جانشین یاخته های مرده و دفع شده می گردند، ضروری‌اند و پروتئینها، از نظر اهمیت، در رأس این مواد قرار دارند. سپس مواد معدنی، به صورت نمکهای کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، آهن، ارسنیک و غیره، برای تشکیل بعضی بافتها چون ماهیچه ها، دندانها، اعصاب و مخصوصاً برای تشکیل خون، یعنی ماده‌ای که در زندگی جانوران اهمیت بسزایی دارد، لازم‌اند.

۳. مواد کنترل کننده و مواد حفاظت کننده. ویتامینها همراه با بعضی نمکهای معدنی (یون فلزات) در این گروه قرار می گیرند و ترکیب و توزیع ترشحات و مایعات بدن را تنظیم می کنند. این مواد در دفاع بدن در مقابل بیماریها شرکت دارند و فعل و انفعالات شیمیایی تغذیه را در بدن اداره می کنند.

٤. آب. برای زنده ماندن باید آب کافی به بدن برسد. آب یا مستقیماً به صورت خالص نوشیده می شود یا به وسیلهٔ نوشابه ها، میوجات، سبزیجات، غذاهای رقیق و دیگر مواد غذایی که کم و بیش آب دارند به بدن می رسد.

## اَعمال مشخّص و طبیعت ویتامینها

نام ویتامینها به یک دسته مواد آلی اطلاق می شود که به مقدار بسیار کم برای حفظ تعادل بیولوژیک (زیستی)، که همان تندرستی است، ضرورت دارند.

ویتامینها بعضی اعمال تغذیه را تنظیم و در جذب مواد انرژی‌زا و ثابت کردن مواد سازنده در جای مناسب در بدن کمک می کنند. ویتامینها کاتالیزورهایی هستند که استفاده از مواد غذایی را در بدن به بهترین وجه ممکن می سازند، اما نمی توانند جانشین مواد غذایی در بدن شوند. اینک، به دلیل اهمیت ویتامینها، به شرح آنها می پردازیم:

**ویتامین A** ( axerophtol ) ویتامین رشد و ضدبیماری خشکی قرنیهٔ چشم[1]، با فرمول شیمیایی $C_{20}H_{29}OH$ است. این ویتامین، قبل از اینکه به صورت ویتامین واقعی درآید، به صورت **پروویتامین A** یا کاروتین[2] است که در سبزیجات، بخصوص هویج، وجود دارد و در اغلب برگها و ریشه ها و دانه های گیاهان تازه یافت می شود.

کاروتین را به این نام خوانده‌اند زیرا هویج[3] مقدار قابل توجهی از این ماده دربردارد و اولین بار از هویج استخراج شده است. کبد کاروتن موجود در غذاهای گیاهی را به ویتامین A تبدیل می کند و به همین دلیل کبد بعضی جانوران، بخصوص بعضی ماهیها، دارای مقدار زیادی از این ویتامین است. تصوّر می رود که وجود این ویتامین در جگر ماهی مورو[4] به علت تغذیهٔ این جانور از جلبکهایی باشد که کاروتن زیاد دارند.

ویتامین A مایعی است روغنی و بی رنگ که در چربیها حل می شود و در آب غیرمحلول است. بر خلاف کاروتن، که در اغلب گیاهان

---

1)xérophtalmie 2)carotène 3)carotte 4)morue

وجود دارد، و یتامین A فقط در غذاهای حیوانی مانند جگر، زردهٔ تخم مرغ، روغن ماهی، شیرتازه و کره یافت می شود. این و یتامین در برابر حرارت مقاوم است، با وجود این در حرارت طولانی طبخ و بر اثر اکسید شدن (تندشد گی) چربیهای حاوی آن از بین می رود. کمبود و یتامین A باعث ایجاد اختلالات گوناگون در بدن انسان و حیوان می شود؛ مانند بیماریهای چشم، کم شدن فعالیت غده های چربی بدن، ناراحتیهای تنفسی، گوارشی و تناسلی — ادراری، کُندی رشد کودکان، راشیتیسم و سَلْعَه[1] (خنازیر).

**و یتامین B** . تا سال ۱۹۲۰، وجود یک و یتامین B مشخص شد اما ترکیب شیمیایی آن نامعلوم بود. تحقیقات دامنه‌دار بعدی نشان داد ماده‌ای که به نام و یتامین B شناخته شد مجموعه‌ای[2] است از انواع و یتامینهای B که مهمترین آنها به ترتیب درجهٔ اهمیت عبارت‌اند از:

۱. و یتامین $B_1$ (aneurine) ضد نوْریت[3] (تـورّم و فساد اعصاب) وضد بِری بِری[4] است، با فرمول $C_{12}H_{17}N_4OSCl.HCl$.

۲. و یتامین $B_2$ (lactoflavine)* با فرمول $C_{17}H_{20}N_4O_6$.

۳. نیکوتیلامید[5] یا آمید اسید نیکوتینیک.[6]

۴. و یتامین $B_6$ (adermine).

۵. اسید پنتوتنیک[7].

و یتامین $B_1$ بر اثر حرارت از بین می رود، در صورتی که و یتامین $B_2$ حرارت طبخ را تحمل می کند. و یتامین $B_1$ در همهٔ گیاهان وجود دارد، اما آن را از مخمّرها و غلات ومخصوصاً جوانه و پوست آنها استخراج می کنند. و یتامین $B_2$ در جگر و قلوه و شیر وجود دارد و در گیاهان کم یافت می شود.

کمبود و یتامین $B_1$ ناراحتیهای متعددی ایجاد می کند و باعث مصرف نادرست هیدراتهای کربن، آلبومینها و چربیها در بدن می شود که نتیجهٔ آن ایجاد ناراحتیهای عصبی مانند دردهای عصبی و حسّاسیّت بیش از

---

1)scrofule 2)complexe 3)névrite 4)beriberi
5)nicotylamide 6)amide de l'acide nicotinique
7)acide pantothénique * riboflavine

حد، ناراحتیهای قلب و عروق، ضعف اعمال بدن، افسردگی، یبوست بر اثر کم کاری روده ها، اختلال در رشد و زایمان است.

کمبود و یتامین $B_2$ بسرعت باعث بدی جذب مواد غذایی و در نتیجه اختلال در تغذیه، چشم درد و ضعف دید، اختلالات گوارشی، روده‌ای و ناراحتیهای پوستی مانند شورهٔ سر، خارش و خشکی پوست می شود.

نیکوتیلامید همراه با دو و یتامین مذکور، آزاد شدن انرژی از مواد غذایی را تسهیل می کند؛ از بروز بیماری پِلاگْر[1]،که علایم مشخص آن تورّم و التهاب پوست، التهاب مخاط دهان، اختلال در تغذیهٔ بدن و دستگاه عصبی است، جلوگیری و آن را معالجه می کند. این مادّه، به مقادیر قابل توجه، در غلاّت و مخصوصاً پوست گندم (سبوس) یافت می شود. انواع گوشت، مخمّرها، سبزیجات تازه و شیر به نسبت زیاد از این ماده در بردارند.

و یتامین $B_6$ . به نظر می رسد که این و یتامین عمل نیکوتیلامید را در معالجهٔ پِلاگْر و دیگر بیماریهای پوستی تکمیل کند، بعلاوه در ادامهٔ جذب چربیها نقشی دارد.

اسید پنتوتنیک آخرین ماده از مجموعهٔ و یتامین B است که در طبیعت(سبزیجات، غلاّت، شیر)،همچنین در گوشت، تخم‌مرغ و مخمّرها فراوان وجود دارد. این و یتامین در فعل و انفعالات بیولوژیک بدن شرکت دارد و اعمال مختلف اندامها را تنظیم می کند. کمبود آن باعث سفید شدن و ریختن موها (پشم در حیوانات) می شود.

و یتامین C (acide ascorbique)ضد اِسکوربوت[2] و فساد خون است. در حالت طبیعی، این و یتامین به نسبت زیاد در میوجات تازه و سبزیجات مختلف وجود دارد، اما باید آنها را به صورت تازه یا پس از پختن به مدت کم ،مصرف کرد. ساختمان شیمیایی آن در سال ۱۹۳۳ مشخص شد و سال بعد محقّقان توانستند آن را به صورت ترکیبی در آزمایشگاه تهیه کنند. و یتامین C اکنون فقط بدین ترتیب تهیه می شود، زیرا اندازه‌گیری آن آسانتر و ترکیب‌آن ثابت‌تر از و یتامین طبیعی است.

---

**1)pellagre 2)scorbute**

اعمال و یتامین C در بدن بسیار مهم و به شرح زیرند:

۱. پیشگیری از بیماری اِسکوربوت و عوارض آن، مداوای این بیماری.

۲. در واکنشهای شیمیایی و حیاتی درون یاخته‌ها ضرورت کامل دارد.

۳. غیرقابل نفوذ بودن رگها را تضمین می کند.

٤. در تشکیل استخوانها و دندانها ضروری است و به همین دلیل از راشیتیسم و بعضی انواع سَلْعَه پیشگیری می کند.

۵. مقاومت بدن را در برابر بیماریهای عفونی تا حد زیادی افزایش می دهد.

به دلایل ذکر شده و با توجه به ناراحتیهایی که کمبود آن در بدن انسان و جانوران ایجاد می کند، از طرف دیگر، مقادیر لازم این و یتامین برای حفظ تندرستی نسبتاً زیادند و هرچه مبادلات تغذیه‌ای بیشتر باشد احتیاج به آن افزایش می یابد. بنابراین در مواقع بارداری و شیردادن و فعالیتهای بدنی و حالات تب و دورهٔ نقاهت و غیره این و یتامین باید بیشتر مصرف شود.

**ویتامین D** (calciferol)، با فرمول $C_{27}H_{43}OH$، ضد راشیتیسم است. جذب کلسیم و فسفر را درخون، استخوانها، دندانها و بافتهای بدن یعنی نقاطی که به این عناصر نیاز دارند آسان می کند. منبع اصلی و یتامین D، مانند و یتامین A، جگر بعضی ماهیهاست. آن را مخصوصاً از جگر ماهیهایی به نام فلیتان[1]، مورو، تُن[2] استخراج می کنند. زردهٔ تخم مرغ، گوشت ماهی، جگر جانوران خونگرم، کره، روغنهای نباتی دارای مقدار کمتری از این و یتامین هستند.

هادشینسکی[3]، در سال ۱۹۱۹، کشف کرد که اشعهٔ ماورای بنفش آفتاب و سنگ کوارتز خاصیت درمان کنندهٔ راشیتیسم را دارا هستند. به این فرض نزدیک شدند که اشعهٔ مزبور بر روی بعضی مواد مؤثر پوست اثر شیمیایی

---

1)flétan 2)thon 3)Hudschinsky

۱. تنظیم رشد غده های تولید مثلی در زن و مرد.
۲. تکمیل بارداری زنان و پیشگیری از سقط جنین آنان.
۳. پیشگیری از عقیم بودن بخصوص در مردان.
٤. پیشگیری و مداوای اختلالات رشد دستگاه تولید مثلی و به طور کلی رشد بدن.
۵. پیشگیری و مداوای اختلالات ماهیچه ای و عصبی.
٦. دارا بودن نقشی احتمالی در تکثیر یاخته ها.

و یتامین F مجموعه ای از اسیدهای چرب است که مهمترین آنها عبارت اند از اسید لینولیک[۱]، اسید لینولئیک[۲]، اسید آراشیدونیک[۳] و اسید کلو پانودونیک[۴]. طبیعت و یتامینی این مواد در محافل علمی جداً مورد بحث است. زیرا این اسیدها ترکیب جدا ناشدنی از مواد چرب، مواد مغذی و انرژی‌زایند. و با وجود این، از نظر تعادل زیستی، این مواد را با و یتامینها برابر دانسته اند. در واقع کمبود این اسیدها باعث توقف رشد و بروز اختلالات روده‌ای (اسهال) و بیماریهای مختلف پوست و ریزش مو می شود. اسید لینولیک در روغن کتان، خشخاش، مَنداب، سویا، آفتابگردان و هستهٔ انگور و غیره به مقادیر زیاد یافت می شود.

و یتامین K و یتامین انعقاد خون و ضد خونریزی است. این و یتامین از نظر شیمیایی یک فیلوکینون[۵] است که در سبزیجات و علوفه و مخصوصاً در اسفناج، کلم، گوجه فرنگی و یونجه وجود داد. در داروسازی یکی از مشتقات نزدیک و یتامین K طبیعی، به نام مِتیل نفتوکینون[۶] تهیه می شود. این ماده همان خواص دارویی فیلوکینون را دارد، بعلاوه از و یتامین K استخراج شده از گیاهان و جگر خوک ثابت‌تر و تحمل‌پذیرتر است.

و یتامین K، با ایجاد ترومبین، ماده‌ای که در جگر ساخته می شودو

---

1)acide linolique 2)a.linoléique 3)a.arachidonique
4)a.clupanodonique 5)phylloquinone 6)méthylnaphtoquinone

۱. تنظیم رشد غده های تولید مثلی در زن و مرد.
۲. تکمیل بارداری زنان و پیشگیری از سقط جنین آنان.
۳. پیشگیری از عقیم بودن بخصوص در مردان.
٤. پیشگیری و مداوای اختلالات رشد دستگاه تولید مثلی و به طور کلّی رشد بدن.
۵. پیشگیری و مداوای اختلالات ماهیچه ای و عصبی.
٦. دارا بودن نقشی احتمالی در تکثیر یاخته ها.

و یتامین F مجموعه ای از اسیدهای چرب است که مهمترین آنها عبارت اند از اسید لینولیک[1]، اسید لینولئیک[2]، اسید آراشیدونیک[3] و اسید کلو پانودونیک[4]. طبیعت و یتامینی این مواد در محافل علمی جداً مورد بحث است. زیرا این اسیدها ترکیب جدا ناشدنی از مواد چرب، مواد مغذی و انرژی‌زایند. و با وجود این، از نظر تعادل زیستی، این مواد را با و یتامینها برابر دانسته اند. در واقع کمبود این اسیدها باعث توقف رشد و بروز اختلالات روده ای (اسهال) و بیماریهای مختلف پوست و ریزش مو می شود. اسید لینولیک در روغن کتان، خشخاش، مَنداب، سو یا، آفتابگردان و هستهٔ انگور و غیره به مقادیر زیاد یافت می شود.

و یتامین K و یتامین انعقاد خون و ضد خونریزی است. این و یتامین از نظر شیمیایی یک فیلوکینون[5] است که در سبزیجات و علوفه و مخصوصاً در اسفناج، کلم، گوجه فرنگی و یونجه وجود داد. در داروسازی یکی از مشتقات نزدیک و یتامین K طبیعی، به نام مِتیل نفتوکینون[6] تهیه می شود. این ماده همان خواص دارویی فیلوکینون را دارد، بعلاوه از و یتامین K استخراج شده از گیاهان و جگر خوک ثابت‌تر و تحمل‌پذیرتر است.

و یتامین K، با ایجاد ترومبین، ماده‌ای که در جگر ساخته می شودو

---

1)acide linolique 2)a.linoléique 3)a.arachidonique
4)a.clupanodonique 5)phylloquinone 6)méthylnaphtoquinone

برای انعقاد خون لازم است، به خون قدرت طبیعی انعقاد می بخشد. وجود آن در جگر انسان و حیوان برای بند آوردن خونریزیهای داخلی و خارجی و بستن زخمها به وسیلهٔ انعقاد خون ضروری است.

چنانکه گفته شد، ویتامینها در مواد گوناگون وجود دارند و مهمترین آنها را به دو دسته تقسیم می کنند: ویتامینهای محلول در آب (ویتامینهای C ، $B_1$ ، $B_2$ )؛ و ویتامینهای محلول در چربی (پروویتامین A ، و ویتامینهای A ، D ، E ).

اینک موادی را که حاوی این ویتامینها هستند به ترتیب اهمیت در دو جدول ۱ و ۲ نام می بریم و مبحث تغذیه را پایان می دهیم.

جدول ۱

خوراکیهایی که، به مقدار زیاد ویتامینهای محلول در آب دارند

| ویتامین C | ویتامین $B_1$ | ویتامین $B_2$ |
|---|---|---|
| میوهٔ گل سرخ جنگلی | مخمّر آبجو | مخمّر |
| میوهٔ سرخ ولیک | **جوانه های غلات** | عصارهٔ مخمّر |
| **جعفری** | **جگر خام** | **جگر خام** |
| فلفل سبز | **زردهٔ تخم مرغ** | عصارهٔ مالت |
| کلم سبز | دانه های حبوبات | **زردهٔ تخم مرغ** |
| **شاهی، بولاغ اوتی** | آرد عدس | قلوه |
| ترشک | **نخودفرنگی تازه** | بادنجان |
| **برگ تربچه** | لیموترش | آلوسیاه |
| **نخودفرنگی تازه** | پرتقال | دانهٔ حبوبات |
| پرتقال | **صدف** | زردآلوی خشک |
| لیمو | شاه‌بلوط | شاه‌بلوط |
| **اسفناج** | **برگ گل قاصد** | **نخودفرنگی تازه** |
| شاه‌بلوط | دانه های غلات | سفیدهٔ تخم مرغ |
| برگ گل قاصد | چغندر | **اسفناج** |
| **جگر خام** | انجیر خشک | **برگ تربچه** |
| گریپ فروت | **هویج** | **ترشک** |
| بادنجان | برگ کاسنی | **برگ گل قاصد** |
| برگ کاسنی | **برگ تربچه** | دانه های غلات |
| سیر | کشمش | کلم |
| تره | آلوسیاه | بولاغ اوتی |
| **گوجه فرنگی** | اسفناج | **جعفری** |
| کرفس | **ترشک** | شیر، آب ماست |
| آندیو | نان سبوس دار | **جوانهٔ غلات** |
| سیب زمینی | **جعفری** | صدف |
| تربچه | کاهو | |
| | شاهی | |

## جدول ۲

## خوراکیهایی که، به مقدار زیاد ویتامینهای محلول در چربی دارند

| پروویتامین A (کاروتن) | ویتامین A | ویتامین E | ویتامین D |
|---|---|---|---|
| **جعفری** | روغن جگر ماهی | روغن جوانهٔ گندم | روغن جگر ماهی |
| **برگ گل قاصد** | **جگر خام** | **جوانهٔ غلات** | روغن ماهی |
| برگ کاسنی تلخ (شیکوره) | مغز | جگر | روغن ساردین |
| آندیو | کره | روغن بادام زمینی | **زردهٔ تخم مرغ** |
| **اسفناج** | **زردهٔ تخم مرغ** | دانهٔ پنبه | کرهٔ تابستانی |
| کدوتنبل | تخم مرغ | روغن نخل | کرهٔ نارگیل |
| **ترشک** | قلوه | روغن سویا | **جگر خام** |
| زردآلو | خامه | کاهو پیچ | **صدف** |
| **شاهی، بولاغ اوتی** | پنیر چرب | **بولاغ اوتی** | شیر بی چربی تابستانی |
| **برگ تربچه** | چربی گاو | ماهیچهٔ گاو | |
| هویج | **صدف** | روغن زیتون | |
| نخودفرنگی تازه | شیرغلیظ وشیر بن شده | روغن گردو | |
| آلوسیاه | شیر تازه | کره | |
| **نخودفرنگی خشک** | گوشت چرب | نان سبوس دار | |
| فلفل سبز | | | |
| زیتون | | | |
| چغندر | | | |
| کرفس | | | |
| **گوجه فرنگی** | | | |
| بادام | | | |
| موز | | | |
| جوانهٔ غلات | | | |
| سیر | | | |
| گردو | | | |

## نوشابه‌های گیاهی، طرز تهیه و کاربرد آنها

گیاهان، برای مقابله با بیماریها، به مقدار زیاد مواد با ارزشی چون تانَن، آهن، گوگرد، فسفر، سدیم، پتاسیم، اسیدها، اسانس و غیره در بردارند. اما مقدار مواد مؤثر در گیاهان ثابت نیست و بر حسب طبیعت خاک، میزان رطوبت یا گرما، مرحلهٔ رشد گیاه هنگام برداشت و فاصلهٔ برداشت تا زمان مصرف تغییر می کند.

اثر درمانی گیاهان گرچه آرام و کُند است ولی بیش از داروهای ترکیبی (مصنوعی) قابل اعتماد است و بیماری را از درون تحت‌تأثیر قرار می دهد. در بعضی موارد باید فوراً درد را درمان کرد و در این گونه مواقع باید از داروهای شیمیایی، به‌صورت قرص یا تزریق با نظر پزشک استفاده شود. اما برای پیشگیری بیماریها و حفظ تندرستی و درمان اساسی نارساییهای مُزْمِن دستگاههای ظریفی که بدن ما را تشکیل می دهند می‌توان با احساس عدم سلامت خود، گیاهان دارویی مورد نظر را انتخاب کرد. انتخاب گیاهان، با استفاده از اطلاعاتی که این کتاب در اختیار خواننده قرار می دهد، آسانتر خواهد بود. مصرف گیاهان، اگر به مقدار تعین شده باشد، هیچ نوعی عوارضی در بر ندارد. اغلب این گیاهان را می‌توان به صورت «چای» خوش طعم و خوشبو در ساعات مختلف روز نوشید.

مقصود از تهیهٔ «چای» تهیهٔ دَم کردهٔ گیاهان لطیف یا اندامهای لطیف گیاهان بدین ترتیب است:

مقدار لازم از گیاه خشک یا تازه را در قوری می ریزیم و به اندازهٔ معین آبجوش اضافه می کنیم و آن را مدت ۱۰ دقیقه به همان حال باقی می گذاریم و سپس مصرف می کنیم.

جوشانده از قسمتهای سخت و چوبی گیاه، مانند ریشه و پوست تنهٔ درخت و ساقه، تهیه می شود. در این صورت قسمتهای مورد نظر گیاه را در آب کافی می‌خیسانیم، سپس آن را به مدت کم یا زیاد بر روی آتش ملایم جوش می‌آوریم. اگر بعضی گیاهان ضخیم و بعضی لطیف باشند، گیاهان

ضخیم را، پس از جوشاندن و آماده شدن، از روی آتش برمی داریم و بر روی گیاهان لطیف، که معمولاً برای معطر کردن نوشابه به کار می روند، می ریزیم و در قوری را می گذاریم و به مدت ۱۰ دقیقه به همان حال قرار می دهیم تا کاملاً دَم بکشد و پس از آن مصرف می کنیم. توصیه می شود مخلوط جوشاندهٔ مورد نظر را، مثلاً برای مصرف یک هفته، از قبل آماده کنید. بدین ترتیب که قسمتهای سخت گیاهان را به صورت قطعات کوچک در آورید و برای هر روز، آنها را از شب قبل به مدت ۱۲ ساعت بخیسانید و صبح روز بعد تا حد جوش بر روی آتش ملایم بگذارید و سپس از روی آتش بردارید و پس از ۱۰ دقیقه آن را از صافی بگذرانید و مصرف کنید.

مقدار گیاه خشک یا تازه معمولاً برای یک لیتر آب ذکر شده است؛ چنانچه منظور تهیهٔ مقدار کمتری باشد، باید این نسبت را مطابق مقدار مورد نظر کم کرد. مثلاً اگر نسبت ۳ در هزار برای مصرف ذکر شده باشد، مقصود ۳ گرم گیاه در یک لیتر آب است. اگر نیم لیتر آب به کار رود، ۱/۵ گرم گیاه برای به دست آوردن همان غلظت کافی است (غلظت توصیه شده حتماً رعایت شود).

در مصرف نوشابه ها باید سه نکتهٔ مهم را رعایت کرد:

۱. گیاهان دارویی چون غالباً مُدِر، مُلیّن، تصفیه کننده و یا تحلیل برندهٔ مواد در بدن‌اند، بسیاری از املاح معدنی زاید و مفید را با هم از بدن دفع می کنند. برای رفع این مشکل باید سبزیجات و میوجات تازه به اندازه کافی مصرف شوند تا املاح به مقدار لازم و به طور منظم به بدن برسند. اگر خوردن سبزیجات و میوجات تازه برای شما دشوار است، آب آنها را به طور جداگانه یا مخلوط با هم مصرف کنید. آب میوجاتی چون لیموترش، انگور، پرتقال، نارنگی، سیب، آلو (آلوزرد، آلوچه)؛ و آب سبزیجاتی چون بولاغ اوتی، کاسنی، گل قاصد، گَزَنه و مخصوصاً هویج سرشار از ویتامین و املاح اند. توجه داشته باشید که برای تهیهٔ نوشابه ها و آبگیری از سبزیها و میوه ها از ظروف آلومینیم استفاده نشود زیرا با حرارت دادن ظرف مقدار زیادی نمک الومینیم وارد محلول می شود و در بدن ایجاد مسمومیت می کند.

آب میوه گیری های جدید برای صرفه‌جویی در وقت و نیرو بسیار پرارزش‌اند، به شرطی که فلز این وسایل ضدزنگ باشد.

۲. نکتهٔ دیگری که باید به آن توجه شود مقدار و اوقات مصرف نوشابه‌هاست. مقدار مصرف روزانهٔ هر نوع «چای» و جوشانده نباید از $\frac{۳}{۴}$ لیتر بیشتر باشد. در اغلب اوقات، یک یا نیم فنجان نوشابه را پس از غذا و اگر می‌توانید با ۲—۳ ساعت فاصله از آن مصرف کنید. اگر از یک گیاه یا مخلوط چند گیاه برای معالجه استفاده می شود، بیش از ۷—۸ روز نوشیده نشود و پس از آن گیاهان دیگری به جای آنها مصرف گردند. درمورد گیاهان افزایش دهنده یا تنظیم کنندهٔ دوران عادت ماهانه، به بانوان توصیه می شود که گیاهانی چون بومادران هزار برگ یا گل همیشه بهار را دقیقاً به اندازهٔ توصیه شده تهیه کنند و سه روز قبل از دورهٔ احتمالی، به مقدار ۳ فنجان در روز با فاصله از غذاها بنوشند و با شروع دوره مصرف دارو را قطع کنند.

۳. آخرین نکتهٔ مهم در مورد مصرف شکر و قند در نوشابه‌هاست. باید در اینجا به خطرات ناشی از مصرف بیش از حد شکر اشاره کرد. شکر برای بدن انسان ماده‌ای است تحریک کننده که پس از زمان کوتاهی، به علت ایجاد تحریک شدید، بدن را عمیقاً خسته می کند، و باعث حسّاسیّت می‌شود. افراط در مصرف شکر یکی از مهمترین عوامل دفع املاح بدن و التهاب مفاصل و سِل! شناخته شده است[1]. اما مواد قندی برای بدن ضروری‌اند و با مصرف روزانهٔ انواع مختلف خوراکیها این احتیاج تا حد زیادی برطرف می شود. درضمن، قند طبیعی، که در خشکبار و خرما و عسل به مقدار زیاد یافت می شود، کاملاً بر قند مصنوعی برتری دارد.

با توجّه به نکات مهمّی که ذکر شد، در بخش دوم به معرفی یکایک گیاهان دارویی می پردازیم.

---

1)Docteur Paul Carton. *Traité de Médecine d' Alimentation et d' Hygiène naturiste*. Librairie Lefrançois, Paris.

**آرنیکای کوهی** (هندبای جَبَلی)—
تیرهٔ مرکبان



لاتینی: *Arnica montana*
فرانسه: tabac des vosges, arnique des montagnes

**موارد استعمال:** مخصوص معالجهٔ زخم و کوفتگی است.
استعمال خارجی: یک قاشق چایخوری مایع رنگین محلول در یک لیوان آب. مالش دارو بر روی کوفتگیها یا ضربدیدگیها (در صورتی که زخم نباشد).

استعمال مایع رقیق نشده باعث ایجاد ناراحتیهای پوستی مانند باد سرخ می‌شود.

محققان آلمانی مصرف داخلی آن را در مورد بیماریهای قلبی—عصبی، گردش خون، تورّم عقده‌های لنفاوی توصیه کرده‌اند؛ اما چون این دارو بسیار قوی است و عکس‌العمل بیماران متفاوت است، فقط با نظر پزشک باید استعمال شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها.
اندازه: به صورت مایع رنگین که با خیساندن ۱۰۰ گرم گیاه خشک در ۵۰۰ گرم الکل ۶۰ درجه در ظرف کاملاً بسته به مدت ۱۰ روز (و تکان دادن گاه‌بگاه) آماده می‌گردد. این مایع به قیمت کم در داروخانه‌ها تهیه می‌شود.
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** آرنیکا اثری چون کافِئین دارد. گیاهی است که در روش درمانی اُمِئو پاتیک[1] بسیار مصرف می‌شود.

۱) homéopatique ، درمان بیماری با داروهایی که مصرف آنها به مقدار بسیار کم عوارض همان بیماری را پدید می‌آورد.

**آقطی سیاه**– تیرۀ آقطی ها

جنگل– تابستان– پایا

لاتینی: *Sambucus nigra*

فرانسه: sureau noir, sureau



**موارد استعمال:** گلهای خشک گیاه عرق آورند و آنها را در شروع سرماخوردگی و آنژین ها استعمال می کنند.

برای تشدید دفع عرق از راه پوست و در بیماریهای سرخک و مخملک برای مقابله با لرزهای تب توصیه می شود.

استعمال خارجی: به صورت دَم کرده برای معالجۀ التهاب و تورم پوست، تاول و باد سرخ به کار می رود.

پوست دوم درخت به صورت جوشانده برای معالجۀ آب آوردگی مصرف می شود. ریشۀ گیاه مُدِرّ خوبی است و در بیماریهایی چون آب آوردگی، احساس درد هنگام دفع ادرار یا کمبود دفع آن استعمال می شود. برگها دارای خاصیت تصفیه کنندگی خون و مختصری عرق آورند.

شیرۀ تازۀ برگها در استعمال خارجی برای معالجۀ بواسیر به کار می رود.

اندازه: دَم کردۀ گلها ۱۰ در هزار (۳–۵ فنجان کوچک در ۲۴ ساعت، و ۳ برابر غلظت ذکر شده برای تحریک ترشح عرق بدن توصیه می شود.)

جوشاندۀ پوست درخت ۴۰–۶۰ درهزار (۳–۴ فنجان در روز)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** به علت دارا بودن مقدار زیادی نیترات

پتاسیم مُدِرّ است. آلکالوئید آن، به نام سامبوسین[1]، نقش مهمی به عنوان دفع کنندهٔ آب بدن و نیرو بخش قلب دارد.

همهٔ قسمتهای گیاه مُدِرّ و ضد رُماتیسم است. گلها دارای روغن معطّر، لعاب، ترکیبات ازت دارند. شربت تهیه شده از میوه‌های آقطی سیاه، مُلیّن، تصفیه کننده و تسکین دهندهٔ درد اعصاب است.

**آقْطی کوچک**— تیرهٔ آقْطی ها

جنگل— تابستان— پایا

لاتینی: *Sambucus ebulus*

فرانسه: petit sureau, hièble, yèble



**موارد استعمال:** دارای خواص آقطی سیاه است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مقدار زیادی نیترات پتاسیم بعلاوهٔ روغن معطّر، یک صمغ، یک ساپونین[2] و یک مادّهٔ تلخ.

**آناغالیس دشتی**— تیرهٔ پامچالیان

تابستان— یکساله

لاتینی: *Anagalis arvensis*

فرانسه: mouron rouge



1)sambucine 2)saponine

**موارد استعمال:** شستشو دهنده، مُدِرّ و محرّک قوی است. برای درمان گرفتگی گلو، برونشیتهای سخت و طولانی، بیماریهای کبد، یرقان، آب آوردگی، سنگ مثانه و کلیه، افسردگی، صَرْعْ و برخی ناراحتیهای روانی توصیه شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گیاه در موقع گل دادن.

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

گیاه با ارزشی است اما استعمال زیاد آن در غلظتهای بالا سمّی است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مقدار زیادی ساپونین دارد که گلوکوز یدی است با خاصیت ضد بلغمی و رقیق کنندهٔ ترشحات مخاط (اخلاط) و تصفیه کنندهٔ خون.



**اُرْس فرنگی**– تیرهٔ سَرْوْها

لاتینی: *Juniperus communis* درخت بلند

*Juniperus alpina*، درخت با شاخهٔ خوابیده

فرانسه: genévrier

**موارد استعمال:** مقوّی معده، تصفیه کنندهٔ خون، معرّق و مُدِرّ است. میوهٔ آن بدون افزایش ادرار اَسیداوریک بدن را دفع می کند. در بیماریهای کبد، مجاری ادرار، رُماتیسم، آب آوردگی، ورم مفاصل و تصلّب شریانها استعمال می شود. در ناراحتیهای تنفسی و همه گونه سرماخوردگی خاصیت ضد التهاب مخاط دارد. در مداوای التهاب مخاط مثانه و ازدیاد ترشّحات سفیدِ رَحِم موثّر است.

استعمال داخلی: به علت اثر گرمابخش و تحریک کنندهٔ آن، توصیه

می شود بیش از ۱۵ــ ۲۰ عدد میوه (در یک فنجان آبجوش) به کار نرود.

استعمال خارجی: برای حمّام دادن و کُمپِرس جهت ناراحتیهای گردش خون، درد نقرس، التهاب اعصاب و ماهیچه ها توصیه می شود.

از چوب و شاخه های آن، پس از تقطیر، اِسانسی به دست می آید؛ بعضی نقاشان از این اِسانس به جای تِربانتین استفاده می کنند و عقیده دارند که این اِسانس بر روی ظروف چینی چسبنده‌تر و روانتر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** میوه های درخت (در سال اول به رنگ سبز مایل به آبی اند و در تابستان سال بعد به رنگ آبی سیاه پوشیده از گردی سفید درمی آیند)، چوب درخت و برگها.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** چوب درخت دارای مقدار زیادی صمغ و اِسانس معطّر نزدیک به تِربانتین است و مُدِرّ و معرّق بسیار خوبی است.

برگها خواص ذکر شده را دارند. جوشاندهٔ آنها درد رُماتیسم، کلیه و ورم و التهاب اعصاب را تسکین می بخشد.

میوه ها مقدار زیادی قند، صمغ، روغن معطّر خوشبو بعلاوهٔ لعاب، تانن، چند اسید آلی و بسیاری املاح معدنی در بردارند.

**اِریسیموم طبی (قُدومهٔ شیرازی)**ــ

تیرهٔ چلیپائیان

لاتینی: *Erysimum officinalis*

فرانسه: herbe aux chantres, velar, erysimum



**موارد استعمال:** برای بیماریهای ریه و حلق و درمان گرفتگی صدا بسیار موثّر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گیاه تازه.

اندازهٔ: مایع رنگین ۱۰— ۱۵ قطره

در مایع رنگین مواد مؤثر تقریباً دست نخورده حفظ می شوند.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** اثر ضد بلغمی گیاه به علت وجود اِسانس سولفوردار آن به نام «آلیل سِنِوُل»[1] است که به طور طبیعی ترشّحات و التهابات حلق را برطرف می کند.



**آسپرولای معطّر**— تیرهٔ روناسیان

بهار— پایا

لاتینی: *Asperula odorata*

فرانسه: belle étoile, aspérul

**موارد استعمال:** دارای خواص سه گانه: مُسَکّن، بی حس کننده و خواب آوراست؛ اعصاب را تقویت و تشنّج و تحریکات عصبی را آرام می کند. مصرفِ مرتبِ «چای» آسپرولا درمان مؤثر بیماریهای عصبی چون افسردگی، ضعف اعصاب و هیستری است.

تب بُر است و بر اثر باز کردن منافذ پوست بدن در معالجهٔ بیماریهای مخملک، سرخک، آبله مرغان و تبهای همراه با جوش مؤثر است.

مُسکّن دردِ عادتِ ماهانه، ناراحتیهای یائسگی و خارش است. مُدِرّ، حل کننده و پاک کننده است و در تمام موارد ناراحتیهای کلیه و مثانه توصیه می شود.

---

1) allylsénévol

این گیاه برای افرادی که ناراحتیهای کبدی دارند توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گیاه در موقع گل دادن (بهار در سایه خشک شود).

اندازه: برای «چای» **۲۰—۳۰درهزار**

«چای» آن بسیار مطبوع است به شرطی که گیاه بیش از ۳— ۵ دقیقه در آب نماند، زیرا پس از این مدت تلخ می شود. بنابراین آن را به اندازهٔ ۳۰ گرم در لیتر تهیه و حدود ۳— ٤ دقیقه دَم می کنند.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** گیاهی است خوشبو با عطر وانیل، مادّهٔ معطّر آن کومارین[1] است. این ماده، که در گلها تولید می شود، پس از خشک کردن گیاه در همهٔ قسمتهای آن پخش می گردد. خواص گیاه مربوط به وجود کومارین در آن است.

**اسپیرهٔ چمنی— تیرهٔ گل سرخیان**

کنار نهرها— تابستان— پایا

لاتینی: *Spiraea ulmaire*

فرانسه: reine des pres, ulmaire



**موارد استعمال:** مُدِرّ، ضدآب آوردگی، عرق آوراست.

درمان مؤثّر بیماریهای آب آوردگی، رُماتیسم مفصلی، سنگ کلیه و مثانه، سرما خوردگی، درد اعصاب و تب است.

گیاه تازه مؤثّرتر از گیاه خشک است.

1)coumarine

دارو نباید جوشانده شود. در تهیهٔ دَم کرده باید آب جوشان را بر روی گیاه بر یزند و پس از سرد شدن بنوشند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سر شاخه های گلدار و ریشه ها.

| | | |
|---|---|---|
| اندازه: | دَم کردهٔ گلهای تازه | **۱۰ درهزار** |
| | دَم کردهٔ گلهای خشک | **۲۰ درهزار** |
| | مایع رنگین | **۱۰—۱۵ قطره** |

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ترکیب آلی سالیسیلات مِتیل[1] که موقع خشک شدن گیاه به اسیدسالیسیلیت و سالیسیلات تبدیل می شود؛ سدیم، پتاسیم، منیز یم موجود در گیاه مانع ایجاد اسیداور یک و اسید اکسالیک و ترکیبات آنها می گردند.

**اِستلار یای متوسط**— تیرهٔ قَرَنْفُلیان

لاتینی: *Stellaria media*

فرانسه: mouron des oiseaux, mouron blanc



**موارد استعمال:** به عنوان تحلیل برنده، مُدِرّ، قابِض، تسکین دهندهٔ دردهای سینه توصیه می شود.

برای درمان ناراحتیهای سینه، خونر یزی از راه دهان، بواسیر، وار یس و دیگر ناراحتیهای دستگاه گردش خون، تورّم و التهاب کلیه و مثانه، مداوای کودکان مبتلا به راشیتیسم یا سَلْعَه موثّر است.

---

1)salicylate de methyl

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گیاه هنگام گل دادن.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

نمکهای پتاسیم و کلسیم و سیلیسیم، که نمکهای باز سازنده‌اند، در این گیاه شناخته شده‌اند.



**أسطوخودوس طبی** — تیرهٔ لَبْدیسان

لاتینی: *Lavandula vera*

فرانسه: lavande

**موارد استعمال:** محرّک، نیروبخش و تشنج زداست.

بر روی اعصاب و خصوصاً اعصاب سر و ستون مهره‌ها بسیار مؤثر است، در بیماریهایی چون سردرد، سرگیجه، میگرن، اِحتقان (غلبهٔ خون مغزی، افسردگی، ضعف اعصاب و فَلَج حرکات ارادی بدن توصیه می شود.

همچنین اثر نیروبخش گیاه در ناراحتیهای سَلْعَه‌ای، کم‌خونی (کمی آهن)، ترشّحاتِ سفیدِ رَحِم، سوزاک توصیه می شود.

استعمال خارجی: برای حمّام دادن کودکان ضعیف با استفادهٔ متناوب از اُسطوخودوس، اگیر و کاج توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سر شاخه های گلدار (مخصوصاً گلها بتنهایی).

اندازه: دَم کرده ٦— ۱۰ درهزار

استفاده از آن به طور متناوب با دیگر گیاهان مشابه انجام می گیرد.

**اَفْسَنْتین** ــ تیرهٔ مرکّبان

کوهها ــ تابستان و پاییز ــ پایا

لاتینی: *Artemisia absinthium*

فرانسه: herbe amère, absinthe



**موارد استعمال:**

۱) به صورت نوشابهٔ اشتهاآور، اشتها را تحریک و هضم را آسان می کند. برای مداوای بی حرکتی معده و روده‌ها، کم‌خونی، آب‌آوردگی بافتها، ضعف و لاغری شدید بعد از بیماریهایی چون تب مرد ابی مفید است.

۲) به عنوان افزایش دهندهٔ عادت ماهانه. در موارد ضعف عمومی شدید و قطع قاعدگی به کار می رود.

۳) به عنوان داروی ضد کرم برای مقابله با آسکاریس وتنیا مصرف می شود.

استعمال خارجی: به عنوان پاک کننده، ضد عفونی کننده برای زخمهای بسته به کار می رود.

**موارد عدم استعمال:** برای افرادی که حسّاسیّت معده و مجرای گوارشی دارند و یا مستعد اِحتقاق مغزی هستند و نیز برای زنان شیرده، به علت ایجاد ناراحتی در کودک، مضّر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه‌های گلدار.

اندازه: به صورت «چای» ۳ در هزار

به صورت پودر ۱ــ ۲ گرم برای تهیهٔ نوشابهٔ اشتهاآور

٤— ۱۰ گرم به عنوان داروی ضد کِرم

به صورت مایع رنگین ۸— ۱۰ قطره

استعمال دارو به حالت سرد مؤثّرتر است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** اِسانس معطّری که مادّهٔ سمّی آن را تو یون[1] می نامند. مادهٔ تلخ گیاه در برگها تولید می شود. مصرف آن باید به مقدار کم باشد (۱تا۲ گرم در هر فنجان).

**اِکلیل کوهی**— تیرهٔ لَبْدیسان

محل کِشْت— درختچهٔ پایا

لاتینی: *Rosmarinus officinalis*

فرانسه: encensier, romarin



**موارد استعمال:** معطّر کننده، محرّک قوا، محرّک احساسات است.

تقویت کنندهٔ معده است و مختصری خاصیت افزایش دهندهٔ عادت ماهانه دارد. برای درمان سرگیجه، ضعف عصبی، افسردگی، خستگی ناشی از کار زیاد بدنی و فکری، سردرد، یَرَقان، سیروز کبدی، مسدود شدن کلیه ها، کم‌خونی (کمبود آهن) و بیماری سَلْعه توصیه می شود.

داروی تقویت کنندهٔ قلب برای بیماران مبتلا به ضعف قلب و طپش آن است.

استعمال خارجی: جوشاندهٔ برگها برای زخم غانقرایایی و حمّام معطّر

---

1)thuyone

آن برای رُماتیسم مفصلی و حَمّام تقویتی آن برای کودکان ضعیف مصرف می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه (گلها و برگها).

اندازه: دَم کرده ۳۰ در هزار (نیم فنجان، ۳—٤ بار)

مایع رنگین ۱۰—۱۵ قطره

دَم کردهٔ غلیظتر محرّک ترشّح صفرا، مُدِرّ و نیرو بخش است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دارای اِسانس معطّری سرشار از تر پین[۱]، پینِن[۲]، کافور و بُرْنئول[۳]، بعلاوه تانَن و املاح معدنی گوناگون است.

## آگیر— تیرهٔ گل شیپوری

نیزارها— پایا



لاتینی: *Acorus calamus*

فرانسه: acore odorant, acore vrai

**موارد استعمال:**

۱) اشتهاآور، مقوّی معده، دافع بادِ شکم است و در ضعف مجرای گوارشی، تهوّع، سوءهضم به کار می رود.

۲) تب بُر است و برای تبهای نوبه ای (مالاریا، مالْت) مفید است.

۳) مُدِرّ، تصفیه کنندهٔ خون و پاک کننده است، برای حسّاسیّتهای مجرای ادرار، قطع ادرار یا شاشبند، نقرس، درد مفاصل نافع است.

1)terpène 2)pinène 3)bornéol

۴) داروی مخصوص بیماریهای استخوان است، در تمام بیماریهای استخوان همراه با درد و چرک (از نوع سَلْعه یا سیفلیس) سودمند است.

برای درمان از جوشاندهٔ گیاه و در استعمال خارجی به صورت پانسمان آغشته به جوشاندهٔ غلیظ یا مایع رنگین استفاده می‌شود.

استعمال خارجی: استحمام در آب توأم با جوشاندهٔ غلیظ یا مایع رنگین گیاه برای درمان کودکان مبتلا به راشیتیسم توصیه می‌شود. این استحمام در مورد بیماریهای پوستی نیز بسیار مؤثر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ساقهٔ زیرزمینی گیاه معروف به ریشهٔ اگیر.

اندازه: به صورت پودر ۱—۴ گرم

به صورت جوشانده ۲۰ درهزار (گیاه از چند ساعت قبل باید خیسانده شود).

به صورت مایع رنگین ۲۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** در ساقهٔ زیرزمینی اِسانس معطّر و خوشبویی مرکّب از: پینِن، آلدئید آزاریلیک[1]، کالامئون[2]، آزارون[3] و غیره وجود دارد. این روغن معطّر، که مهمترین مادهٔ مؤثّر گیاه است، طعم تلخ و تندی دارد. به اضافهٔ صمغ و یک آلکالوئید بسیار تلخ به نام کالامین[4] که، بدون شک در اثر دارویی گیاه نقشی دارد.



**اَنجبار**— تیرهٔ ریواسیان

بهار— پایا

لاتینی: *Polygonum bistorta*

فرانسه: langue de boeuf, bistorte

1)aldehyde asarylique 2)calameone 3)asarone 4)calamine

**موارد استعمال:** قابِض است. ۱۵— ۲۰ درصد تانن دارد، با این حال هیچ گونه ناراحتی برای دستگاه گوارشی ایجاد نمی کند. برای اسهال، اسهال خونی، بیماری سل، خونریزی رَحِم (خارج دورهٔ ماهانه) همچنین در دفع غیر ارادی ادرار و التهابات اندامهای تناسلی زنان و بیمار یهای ور یدی مانند وار یس، فلبیت[1]، بواسیر نافع است.

استعمال خارجی: برای التهابات حلق و دهان نافع است. به عنوان کُمپرِسْ بر روی زخمهای چرکی و خون‌آلود به کار می رود، و اثر تقو یت کننده و قابِض تانَن‌ها، ضمن اینکه از اِحتقاق آنها جلوگیری به عمل می‌آورد، به جوش خوردن زخم نیز کمک می کند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ساقهٔ ز یرزمینی معروف به ر یشهٔ انجبار.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار برای استعمال داخلی
۵۰ در هزار برای استعمال خارجی،
(غرغره کردن و شستشوی رحم)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ر یشهٔ گیاه دارای دو نوع تانَن کاملاً متفاوت با تانَن بلوط است. نشاسته و اِسانس معطّر نیز در آن وجود دارد.

قابل توجه دامداران: اثر قابِض گیاه برای اسهال حیوانات توصیه می شود. پودر گیاه را با کمی آب مَخلوط می کنند و به سبوس یا علوفهٔ آنها می افزایند. اگر پودر ر یشه در دسترس نباشد، ۵۰— ۱۰۰ گرم ر یشهٔ خشک شده را در یک لیتر آب، به مدت ۱۰— ۱۵ دقیقه بجوشانند و پس از سرد شدن به کار برند.

---

۱) phlélite ، تورّم جدار ور ید (سیاهرگ).



**انگور فرنگی سیاه**— تیرهٔ انگور فرنگی
محل کِشت— پایا
لاتینی: *Ribes nigrum*
فرانسه: cassis

**موارد استعمال:** مُدِرّ بسیار خوبی است. در درمان ورم کلیه و مثانه، رُماتیسم، ورم مفاصل، دردهای نقرس، آلبومینوری (وجود آلبومین در ادرار) و دردهای ناحیهٔ کمر مؤثر است.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.
اندازه: جوشاندهٔ غلیظ (مدت زیادی بجوشد) ۵۰ درهزار
مایع رنگین ۱۰—۱۵ قطره

**آنیسون** (مشکک)— تیرهٔ چتریان
مناطق گرمسیر و مرطوب
لاتینی: *Pimpinella anisum*
فرانسه: anis officinal, anis vert



**موارد استعمال:** دافع باد شکم است و در موارد تشنّج معده، دل‌درد همراه با

گاز حاصل از هضم سبزیجات آبدار (هضم سخت بعضی از آنها) مثل کلم و شلغم، انواع دل‌دردها، و دل‌درد کودکان شیرخوار (در این مورد مادر کودک دارو را استعمال می کند) اثر درمان کننده دارد ؛ همچنین افزایش دهندهٔ شیر مادران است.

در دوران عادت ماهانه، برای رفع گرفتگی عضلات، دارو به صورت «چای» مطبوعی قبل از خواب مصرف می شود که چون حالتی مانند خستگی پدید می آورد بسیار خواب‌آور است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** دانه های گیاه.

اندازه: برای «چای» ۱۰ درهزار

برای مایع رنگین ۵—۳۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** روغن اصلی و مهم سرشار از آنِتول[1] دارد که تا گرمای ۲۰ درجه جامد و به شکل توده‌ای بلور ین است.

**اوکالیپتوس—** تیرهٔ انار

پایا

لاتینی: *Eucalyptus globulus*

فرانسه: eucalyptus



**موارد استعمال:** ضد التهاب مخاط ریه و مثانه است. در درمان بیماریهای چرکی مجرای کلیه و رَحِم، زیادی ترشّحاتِ سفیدِ رَحِم، سوزاک مزمن مؤثّر و تقویت کنندهٔ حرکات قلب است.

1) anéthol

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: دَم کرده ۲۰— ۳۰ در هزار

اِسانس (به صورت بُخور) ۱۰— ۲۰ قطره در $\frac{۱}{۱۰}$ لیتر آبجوش

**اونونیس خاردار**— تیرهٔ پروانه‌واران

باغها و مراتع— تابستان— پایا

لاتینی: *Ononis spinosa*

فرانسه: ononie, bugrane



**موارد استعمال:** مُدِر بسیار خوبی است. برای درمان سنگ کلیه و مثانه، التهاب مثانه (همراه با تب و لرز) باد فتق، رُماتیسم مُزمِن مفاصل، آب آوردگی پاها (ورم مفاصل) و شکم مفید است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه‌ها، برگها و گلها.

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

(در ۲ مرحله جوشانده شود: اول به مدت ۱— ۲ دقیقه، و بار دوم تا رسیدن به $\frac{۱}{۳}$ حجم اولیه؛ و پس از سرد شدن مصرف گردد.)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ریشه‌ها بیش از سایر اندامها مواد مؤثّر دارند.

محقّقان آلمانی چندین گلوکوزید، صمغ، نمکهای پتاسیم و کلسیم، تانَن و مقدار زیادی ترکیبات آلی در این گیاه شناسایی کرده‌اند.



**آویشن**— تیره لَبْدیسان
کوهها— تابستان و پاییز— پایا
لاتینی: *Thymus vulgaris*
فرانسه: thym des jardins, thym

**موارد استعمال:** یکی از با ارزشترین گیاهان دارویی است.

تشنج زدا، محرّک گردش خون و فعّالیّتهای اعضای تناسلی، محرّک هوش، نیروبخش وقابِض،مقوّی معده و به طورکلّی تقویت کنندهٔ جسم و روح است.

تأثیر آن بر روی رگهای مویین شناخته شده است.

ضدعفونی کننده، مُسَکِّن، رقیق کنندهٔ اخلاط، افزایش دهندهٔ عادت ماهانه و تنظیم کنندهٔ آن، و بالأخره دارای خاصیت درمانی.برای بیماریهای سینه (سیاه سرفه)، سُرفه، تنگی نفس است.

استعمال خارجی: جوشاندهٔ ۳۰— ۱۰۰ در هزار آن برای شستشوی زخمها و یا گرفتگی گلو به کار می رود. به‌صورت حمّام معطّر برای معالجهٔ ناراحتیهای لنفاوی، رُماتیسم مزمن و نقرس توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.

اندازه: دَم کرده. ۱۵ در هزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** روغن معطّر و نیروبخش، تیمول[1] (ضدعفونی کننده و محرّک)، تانَن، یک صمغ تسکین دهنده و جوش دهندهٔ

1)thymol

زخمها، یک پَنتوزان (مجموع چند پَنتوز)، یک گلوکوز ید ساپونین دار با اثر ضد بلغمی، املاح معدنی و باز سازنده مواد مؤثر گیاه را تشکیل می دهند.

**آویشَن سرخ** (پلنگ مشک)—تیرهٔ لَبْدیسان

لاتینی: *Thymus serpyllum*

فرانسه: thym batard, thym rouge, serpolet



**موارد استعمال:** دارای همان خواص آویشن معمولی است.

برای درمان سیاه‌سرفه، تقویت اعمال تنفسی و گوارشی و گردش خون، نیرو بخشیدن به مراکز اعصاب مصرف می شود.

استعمال داخلی: دَم کردهٔ آن به مقدار یک قاشق چایخوری در یک فنجان کوچک آبجوش (۳— ۵ فنجان در روز) مصرف می شود.

استعمال خارجی: به‌صورت کُمْپرِسْ یا برای حمّام دادن توصیه می شود:

۱۰۰— ۱۵۰ گرم برای حمّام بچه ها
۲۵۰— ۳۰۰ گرم برای حمّام بزرگسالان
و کمپرس داغ موضع دردناک (درد مفاصل و غیره)

**بابونهٔ رومی** (بابونهٔ زیبا)— تیرهٔ مرکّبان
چمنها و مزارع— تابستان— پایا
لاتینی: *Anthemis nobilis*
فرانسه: camomille romaine



نوع دیگر بابونه به نام بابونهٔ آلمانی[1] در معالجه به روش اُمئو پاتی به کار می رود اما اثر آن شدید و برای مصرف معمولی خطرناک است.

**موارد استعمال:** تشنّج زدا، مقوّی معده، تب بُر است و مختصری خاصیت ضد کرم دارد. افزایش دهندهٔ عادت ماهانه است.

اثر بیحس کنندهٔ آن در دردهای عادت‌ماهانه، میگرن، دردهای عصبی، تشنّجهای دردناک روده و دل دردهای ناشی از بیماری کبدی کاملاً شناخته شده است.

استعمال خارجی: استفاده از جوشاندهٔ غلیظ بابونه در آب وانِ حمّام برای افراد ضعیف مقوّی است. دَم کردهٔ آن برای شستشوی چشم در موارد التهاب پلک چشم و ورم ملتحمه مصرف می شود.

مالش روغن بابونه برای بیماریهای رُماتیسم و درد اعصاب توصیه می شود.

تهیهٔ روغن: ۱۰— ۱۵ گرم گل بابونه را در یک لیتر روغن به مدت ۵— ۶ ساعت در حرارت کم قرار می دهند و در طول این مدت چندبار آن را به هم می زنند.

---

1) *Matricaria chamomella*

**موارد عدم استعمال:** در اندازه‌های بالا استفراغ‌آور است و معمولاً بتنهایی مصرف می‌شود و با گیاهان قابضی چون برگ گردو و گنه گنه نباید مصرف گردد. در بیماریهای پوستی و ناراحتی قلبی مصرف آن توصیه نمی‌شود.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها (هنگامی که گلبرگها کاملاً باز نشده اند).
اندازه: دَم کردهٔ رقیق ٤— ۵ در هزار
برای تسکین درد $\frac{1}{3}$ فنجان هر دو ساعت یک بار مصرف شود.
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** بوی خوش بابونه به علت وجود روغن معطّری است که فرمول آن نزدیک به فرمول روغن بابونهٔ آلمانی است و مادهٔ تلخ آن اثر تقویت کننده دارد و فعّالیّت صفرا و ترشّحات آن را باعث می‌شود. بعلاوه دارای سه نوع گلوکوزید به نامهای: آپیژنین[1]، سیتوسْتِرین[2]، و اِستیگماسْتِرین[3] و نیز اسیدهای: آنژلیک[4]، تیگْلیک[5]، سینامیک[6]، اُلئیک و بالأخره صمغ کولین[7] و اینوزیت[8] و یک قند از نوع دِکْستروز[9] است.



**بادْرَنْجبویه**— تیرهٔ نَعْنائیان
محل کشت— تابستان— پایا

لاتینی: *Melissa officinalis*
فرانسه: herbe de citron, thé de France, melisse

**موارد استعمال:** تحریک کنندهٔ قلب، تقویت کنندهٔ دستگاه عصبی، دافع

1)apigénine 2)sitostérine 3)stigmastérine 4)a.angélique 5)a.tiglique 6)a.cinnamique 7)choline 8)inosite 9)dextrose

بادشکم، تشنج‌زدا و به‌طور کلّی محرّک تمام قوای بدنی است. مختصری اثر معرّق و افزایش دهندهٔ عادت‌ماهانه دارد. برای درمان بیماریهای زیر توصیه می‌شود:

افسردگی، لرزشهای عصبی، ضعف حافظه، ضعف قلب، سوءهضم، ناراحتیهای ناحیهٔ شکم (اضطراب، آشفتگی، حال به هم خوردگی).

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه‌های گلدار.

اندازه: دَم‌کرده ۲۰ درهزار

(اگر برگهای بادرنجبویه را به مدت چند دقیقه در شراب سفید بجوشانند، اثر دَم‌کرده بمراتب بیشتر می‌شود.)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** اِسانس معطر با بوی لیموترش.

**بادیان خَتایی**— تیرهٔ ماگنولیاسه

لاتینی: *Illicium anisatum*

فرانسه: anis étoilé, badiane




**موارد استعمال:** خواص آنیسون را داراست.

اسانس این دو گیاه دارای مقدار زیادی آنِتول است که خاصیت تحلیل برنده، محرّک و مقوّی، بادشکن، ضدسرفه دارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** میوه‌های ستاره‌ای گیاه.

اندازه: برای «چای» ۱۰ در هزار

(مدت‌مصرف باید کوتاه باشد.)

یک میوهٔ ستاره‌ای، که ۸ تا ۱۲ قطعه دارد، برای یک فنجان آبجوش

کافی است. میوه را قبل از استفاده خرد کنند و در آبجوش بر یزند و پس از ٤–٥ دقیقه آب فنجان را از کاغذ صافی بگذرانند و بعد مصرف کنند.

مصرف آن به مدت طولانی مضر است.



**بارْهَنْگ بِرکه‌ای**– تیرهٔ بارْهَنْگ

تابستان– پایا

لاتینی: *Plantago psyllium*

فرانسه: plantain des sables, psyllium, pulicaire

**موارد استعمال:** دانه‌ها به‌عنوان مُسهِل ملایم یکی از داروهای خوب درمان یبوست است.

اندازه: یک قاشق از دانه‌های آن را به‌صورت خام، مخلوط با عسل یا مربّا بخورند و سپس یک یا دو کاسه دَم کردهٔ دانه‌ها را بنوشند.

همراه این دارو، مواد و گیاهان قابِض مصرف نشوند.

معالجهٔ یبوست مزمن و التهابات دستگاه گوارش به مدت دو ماه یا بیشتر باید ادامه یابد.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** لعاب فراوان.

**بارْهَنْگ نیزه‌ای**– تیرهٔ بارْهَنْگ

بهار– پایا

لاتینی: *Plantago lanceolata*

فرانسه: plantain



انواع بسیاری از این گیاه در طبیعت وجود دارد که همه دارای خواص دارویی اند، اما بارْهَنْگ برگ باریک (نیزه‌ای)، که در داروسازی مصرف می شود، یکی از باارزشترین گیاهان بومی است.

**موارد استعمال:** برای افراد مُسِن یا کم‌خون، مبتلا به برونشیت و سیاه‌سرفه و دیگر ناراحتیهای مجاری تنفسی مفید است.

در درمان سوختگیها، زخمهای کهنه و به‌طور کلی انواع زخمها مؤثر است.

استعمال خارجی: برگها را پس از شستن کاملاً خرد می کنند و برای درمان سوختگیها و زخمها به کار می برند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: جوشانده ۲۰– ۲۵ گرم در $\frac{۱}{۲}$ لیتر آب

مدت کم بجوشانید، پس از سرد شدن ۳–۵ فنجان در روز بنوشید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** یک گلوکوزید تلخ با خاصیت تصفیه کننده، محرّک و نیروبخش بسیار عالی؛ یک گلوکوزید ساپونین‌دار رقیق کننده و دافع خلط، یک لعاب نرم کننده و مُسَکِّن حسّاسیّتهای گلوو ریه‌ها و املاح باز سازندهٔ بسیار دارد.

**بتونیکا**— تیرهٔ لَبْدیسان



لاتینی: *Betonica officinalis*

فرانسه: bétoine pourpre, bétoine

**موارد استعمال:** مقوّی و پاک کننده است، در ناراحتیهای ناشی از التهاب و اِحتقاق، سیاه‌سرفه، حسّاسیتهای مجاری تنفسی، ضعف عصبی، نَزْلهٔ مجاری گوارشی و ادراری نافع است.

برای درمان نقرس و رُماتیسم مُزْمِن، یَرَقان، آب آوردگی مفید است.

درمداوای زخمهای چرکین و زخمهای مُزْمِن به کار می رود.

استعمال خارجی: برگها را در شراب داغ بخیسانید و مستقیماً بر روی زخمها بگذارید و پانسمان کنید.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: جوشانده ۱۰ درهزار

مایع رنگین ۱۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** خواص با ارزش گیاه ناشی از یک تانَن بسیار محلول است. کولین و سه نوع بِتائین[1] به نامهای بِتونیسین[2] و تور یسین[3] و اِستاکیدرین[4]، که مشتقّات آمینواسید نزدیک به گلیکوکول[5] هستند و نقش مهمی در اثر دارو یی گیاه دارند، در آن تشخیص داده شده‌اند.

---

1)bétaïne 2)bétonicine 3)turicine

4)stachydrine 5)glycocolle

**بج خِرسی— تیرهٔ بجّ ها**

لاتینی: *Arctostaphylos uva- ursi*

فرانسه: raisin d' ours, busserole



**موارد استعمال:** قابِض تلخ، بسیار مؤثّر برای خونریزی از راه دهان، خونریزی رَحِم (خارج دورهٔ ماهانه) یا دورهٔ ماهانهٔ طولانی همراه با خونریزی زیاد، دل‌دردهای ناشی از ورم کلیه، سنگ کلیه و مثانه، باد فَتْق، التهاب مجاری ادراری، عوارض سوزاک، دفع غیر ارادی ادرار و شاشبند، ورم مثانه و ترشّحات حاصل از التهاب مخاط مثانه است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: جوشانده ۱۵— ۳۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰—۱۵ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** برگ گیاه مواد زیادی تولید می کند، مهمترین مادّهٔ اصلی آن آربوتین[1] و پس از آن مِتیل آربوتین[2] است که بترتیب به گلوکز و هیدروکینون و مِتیل هیدروکینون تجزیه می شوند (هیدروکینون یک دی فنول[3] است که خاصیت ضدعفونی کننده دارد).

1)arbutine 2)methyllarbutinc 3)diphénol

**باقلا**— تیرهٔ پروانه‌واران



لاتینی: *Faba vesca*
فرانسه: fève des marais

**موارد استعمال:** مُدِرّ است و برای بیماریهای سنگ کلیه و سنگ مثانه، ورم مثانه و باد فتق توصیه می‌شود.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها.
اندازه: دَم کرده ۳۰ در هزار

**بُداغ**— تیرهٔ آقطی‌ها



درختچه— پایا
لاتینی: *Viburnum prunifollium*
فرانسه: viburnum

**موارد استعمال:** نیروبخش کلّی دستگاه عصبی، قابِض، مُدِر و مُسَکِّن دردها و گرفتگی عضلات رَحِم، معالج عادت‌ماهانهٔ همراه با درد است. این گیاه برای تقویت و تعادل دستگاه عصبی ارزش زیادی دارد. در موارد زایمان

زودرس و حوادث و ناراحتیهای عصبی دوران بارداری اثر درمانی بسیار مطمئن دارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** پوست تنهٔ درخت.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

شیره (عُصاره) ۴۰— ۶۰ در هزار (سه نوبت در ۲۴ ساعت مصرف شود)

مایع رنگین (با غلظت $\frac{۱}{۵}$) ۱۰ قطره (در هر دو ساعت)



**برگ بابا آدم**— تیرهٔ مرکّبان

باغهای سایه دار— تابستان— دوساله

لاتینی: *Arctium lappa*

فرانسه: herbe aux teigneux, bardane à grosse tête

**موارد استعمال:** مُدِرّ، عرق آور، تصفیه کنندهٔ خون، دافع بادشکم است و برای درمان بیماریهای نقرس، رُماتیسم، سیفلیس، بیماریهای پوستی، دُمَلهای عفونی، انواع جوشها و زخمها سودمند است.

برگ آن خصوصاً در کار کبد و کیسهٔ صفرا تأثیر دارد.

اثر ضد باکتری و ضد عفونی کنندهٔ آن در استعمال داخلی و خارجی بدن شناخته شده است.

این گیاه به صورت خشک خواص خود را از دست می دهد و داروخانه ها می توانند دارو را از گیاه تازه تهیه کنند و در اختیار مصرف کنندگان بگذارند.

استعمال داخلی: ۵۰ گرم ریشه یا برگ خرد شده را در یک لیتر آب یک شب بخیسانید و روز بعد مایع را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، پس از ۱۵

دقیقه آن را صاف کنید و به فاصله‌های منظم، ۳—۵ فنجان کوچک در روز بنوشید.

استعمال خارجی: ریشه و گیاه تازه را له کنید و بر روی پوست بیمار بگذارید، یا برگها را به مدت چند ساعت در سِرْکه بخیسانید و سپس مدتی بر روی موضع دردناک، برای پخش کردن و تخفیف درد، قرار دهید (برای دردهای رُماتیسمی، التهابات عصبی و نقرس).

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه‌ها و گاهی برگها.

اندازه: مایع رنگین ۱۰—۳۰قطره

عُصارهٔ ریشه‌ها مؤثّرتر از مایع رنگین گیاه است و به اندازهٔ مایع رنگین مصرف می‌شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ریشهٔ گیاه به نسبت ٤٠ درصد وزن خود اینولین[1] دارد.

مواد اصلی مؤثّر آن فراوان‌اند که مهمترین آنها عبارت‌اند از یک روغن معطّر، یک گلوکوزید به نام لاپین[2] یا لاپوزید[3]، یک صمغ روغنی، یک لعاب و بالأخره املاح پتاسیم، کلسیم و منیزیم به‌صورت سولفات و فسفات.

برگ این گیاه بخصوص دارای تانَن و همان روغن معطّر، صمغ و املاح است.



**برِنْجاسَف رَسمی**— تیرهٔ مرکّبان

بیابانها— پاییز— پایا

لاتینی: *Artemisia vulgaris*

فرانسه: herbe de St-Jean, armoise

1)inuline 2)lappine 3)lapposide

**موارد استعمال:** افزایش دهندهٔ عادت ماهانه است. برای درمان عقب افتادگی و بی نظمی و یا درد عادت ماهانه به کار می رود.

خواص آن بسیار نزدیک به اَفْسَنْتین است.

نیرو بخش کلّی بدن است و در کم کاری دستگاه گوارش یا ناراحتیهای گردش خون توصیه می شود.

دافع کرمها، مخصوصاً از نوع آسکار یس و اُکسیور است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه ها و برگها.

اندازه: «چای» ۱۵—۲۰ درهزار

مایع رنگین ۵—۱۵ قطره

۲ قاشق چایخوری در $\frac{1}{10}$ لیتر آب (برای دفع کرم و نیرو بخشیدن به بدن)، یک قاشق چایخوری در $\frac{1}{10}$ لیتر آب (در موارد دیگر) ۳ بار در روز و هر بار یک فنجان قبل از غذا مصرف می شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** روغن اِتِرداری شبیه روغن اَفْسَنْتین که منشأ همهٔ خواص دارو یی گیاه است. بعلاوهٔ سینئول[1]، اوکالیپتول[2]، تانَن، یک صمغ و املاح معدنی متعدد.

**بَروسْما—تیرهٔ سُداب**

درختچهٔ بومی افریقای جنوبی

لاتینی: *Barosma betulina*

فرانسه: buchu, bucco



**موارد استعمال:** عرق آور، محرّک و مُدِرّ است.

1)cineol 2)eucalyptol

خوشبوست و اثر نرم کننده بر روی مخاط، مخصوصاً مخاط مجاری تنفسی دارد. ضد گریپ، تب‌بُر و دفع کنندهٔ سموم بدن، ضد عفونی کنندهٔ مجاری ادراری و ضد رماتیسم است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: دَم کرده ۱۵—۲۰ درهزار (۳—۴ فنجان کوچک)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دارای یک روغن معطّر و دو گلوکوزید کاملاً شناخته شده به نامهای دیوسمین[1] و هِسپریدین[2] است.



**بُلدِآ**—تیرهٔ مونیمیاسه

درختچهٔ بومی امریکای جنوبی

لاتینی: *Pneumus boldo, Boldea fragrans*

فرانسه: boldo

**موارد استعمال:** تقویت کننده و محرّک عمومی بدن، محرّک و نیرو بخش در هضم غذاست.

صفراآور است و در بیماریهای کبدی و ترشح ناشی از التهاب مخاط مجاری تناسلی— ادراری به کار می رود.

**موارد عدم استعمال:** اگر کبد بیمار دارای زخم یا جراحت باشد، استعمال آن ممنوع است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: «چای» ۵ در هزار (خیلی تلخ است)

---

1)diosmine 2)hespéridine

عصاره (شیره) ۲۵ قطره

مایع رنگین ۳ گرم

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** برگهای آن عطری شبیه به کافور دارند که مربوط به روغن معطّر فرّاری است که در غدّهای ترشّحی برگها تولید می شود، بعلاوه برگ گیاه آلکالوئیدی به نام بُلدین[1] و هِتِروزیدی به نام بُلد و گلوکوز ید[2] دارد. خاصیت تحریک کنندگی ترشّحات صفرا و مُدِرّ بودن دارو مدیون این دو مادّه است.

**بَلوتای بدبو**– تیرهٔ لَبْدیسان

تابستان– پایا

لاتینی: *Ballota foetida*

فرانسه: marrube noir, ballote fetide

**موارد استعمال:** محرّک و تقویت کنندهٔ روحیه (اعصاب) است.

برای تعادل اعصاب، در موارد ناراحتیهای عصبی مانند هیستری، اضطراب، ترس عصبی، ضعف اعصاب، مالیخولیا، اختلال اعصاب در دوران یائسگی مفید است.

اثر تقویت کننده و نیرو بخش بر وضع عمومی بدن دارد.

برای استعمال دارو باید مزهٔ بسیار بد آن را با گیاه دیگری از بین برد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰– ۱۵ قطره

---

1)boldine 2)boldoglucoside

آلکُلاتور[1] آن که در داروخانه‌ها یافت می‌شود بسیار مؤثر است و برای تهیهٔ آن گیاه تازه را با هموزن خود الکل به‌مدت ۱۵ روز می‌خیسانند، مقدار مصرف آن چنین است:

یک قاشق چایخوری هنگام شب برای رفع بیخوابی.

۲۵— ۳۰ قطرهٔ آن ٤ دفعه در روز برای رفع اضطراب.

برای رفع سیاه‌سرفهٔ کودکان، ۲۰ قطره (برای هر سال سن کودک) در روز.

**بلوط**— تیرهٔ پیاله‌داران

جنگلها

لاتینی: *Quercus robur*

فرانسه: chêne rouvre, chêne



**موارد استعمال:** قویترین قابض گیاهی است. تمام گیاه و خصوصاً پوست آن دارای تانَن است. پوست درخت فقط برای استعمال خارجی باید به کار برده شود.

دراستفراغ توأم با خون، خونریزی، زخمهای معده، بیماری سل، اسهال و اسهال خونی توصیه می شود.

استعمال خارجی: جوشاندهٔ پوست درخت (۳۰— ٦۰ در هزار) برای شستشو در موارد بواسیر، زیادی ترشحاتِ سفیدِ رَحِم و تورّم رَحِم؛ و جوشاندهٔ برگها (۳۰— ٦۰ در هزار) برای غرغره کردن در موارد تورّم

1) alcoolature

لوزه‌ها و حلق به کار می رود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها (پوست درخت برای استعمال خارجی).

اندازه: جوشاندهٔ گلها ۱۵— ۲۰ در هزار

مایع رنگین ۱۵— ۲۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** در پوست درخت بلوط حدود ۲۰ درصد ترکیبات آلی ازقویترین مواد قابض گیاهی وجود دارد، بعلاوه مواد مؤثر دیگری در آن یافت شده است که مهمترین آنها عبارت اند ازمادهٔ سرخ بلوط یا کِرسیروبرین[1] که اِستِر اسید اِلاژیک[2]، مرکّب از یک قند و اسید کِرسیتانیک[3] است، و مادهٔ رنگین به رنگ زرد به نام کِرسیترین[4]، یک صمغ کاتِشین[5]. اسیدهای سیتریک، اُکسالیک وبالأخره املاح معدنی گوناگون.



**بنفشهٔ سه رنگ—** تیرهٔ بنفشگان

بهار و بخشی از تابستان— یکساله و چند ساله

لاتینی: *Viola tricolor*

فرانسه: violette tricolor, pensée sauvage

**موارد استعمال:** تصفیه کنندهٔ خون، ضد احتقاق، مُسَکِّن و نیروبخش است و برای درمان اِکزما مخصوصاً در شیرخوارگان، جوش صورت و همهٔ جوشهای پوست در همین سنین، اکزماهای واریسی، بیماریهای پوستی چون سودا[1]، واریس، قلبیت و بواسیر توصیه می‌شود. از گیاهان بسیار با ارزش طبی است.

---

1)quercirubrine 2)a.ellagique 3)a.quercitannique
4)quercitrine 5)catéchine

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه یا گلها.
اندازه: جوشانده ۱۵ در هزار
روش تهیه: ۲— ۳ قاشق گیاه خشک را تا ۲ ساعت در نیم لیتر آب سرد بخیسانید و سپس بر روی آتش ملایم کمی بجوشانید و پس از سرد شدن، ۳— ٤ فنجان در روز بنوشید. به شیرخوارگان به نسبت سن آنها ۳— ٤ بار در روز، ۵۰ سانتیمتر مکعب داده شود.
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** یک گلوکوزید ساپونین دار، ترکیبات سالیسیل دار (گُلتِرین[1] و سالیسیلاتِ مِتیل) و بالأخره لعاب فراوان دارد.

**بنفشهٔ معطر**— تیرهٔ بنفشگان
جنگلها و باغها— بهار— پایا
لاتینی: *Viola odorata*
فرانسه: violette



**موارد استعمال:** مُسَکِّنِ مجاریِ تنفسی، نرم کننده، معرّق، رقیق کننده و دافع ترشحات مخاطی مجاری تنفسی، ضد تب و سَلْعَه است.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** عطر گلها در گیاه خشک شده از بین می رود. در ریشهٔ آن، که از دیگر قسمتهای گیاه مواد موثّر بیشتری دارد، دو گلوکوزید بسیار فعال به نامهای گُلتِرین (دارای سالیسیل) و ساپونین (که داروشناسان آن را ویولین[2] یا ویولا— اِمِتین[3] می نامند) یافت می شود.

1)gaulthérine 2)violine 3)viola-émetine

و یولین یک ضد بلغم بسیار قوی است و در غلظت زیاد استفراغ‌آور است. گلها و برگها دارای لعاب فراوان‌اند امّا ساپونین به مقدار بسیار کم دارند. اثر مُسَکّن آنها از لحاظ رقیق کردن ترشّحات و دفع آنها مکمّل خواص ریشه است.



**بوقناق صحرایی**— تیرهٔ مرکّبان
تابستان— پایا

لاتینی: *Eryngium campestre*
فرانسه: panicaut, chardon, erynge

**موارد استعمال:** بسیار مُدِرّ است و برای مداوای دل‌درد ناشی از ورم کلیه، سنگ کلیه ومثانه، شاشبند به کار می رود. خاصیت قطع شیر دارد.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه.
اندازه: جوشانده ۱۰— ۱۵ در هزار



**بولاغ اوتی**— چلیپائیان
آبهای صاف نیمه جاری— تابستان— پایا

لاتینی: *Nasturtium officinale*
فرانسه: cresson

**موارد استعمال:** به حالت تازه برای تقویت اعمال گوارشی، کبدی و ادراری

به کار می رود. خاصیت ضدِ اِسکور بوت آن از قدیم شناخته شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها

اندازه: دَم کردهٔ ۲۰— ۳۰ گرم برگ خشک در نیم لیتر آب.

برگهای خشک گیاه بخشی از املاح معدنی و مواد سولفوردار را در خود حفظ می کنند، اما مصرف برگهای تازه مؤثرتر است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** تأثیر درمانی گیاه مربوط به روغن سولفورداری است که از سِنِوُل[1] تشکیل شده است. بعلاوه گیاه دارای یک مادهٔ مؤثر تلخ، نمکهای آهن، فسفر، یُد و ویتامین C است. این گیاه خاصیت لاغر کننده و صفراآور نیز دارد.



**بومادران** (هزار برگ)— تیرهٔ مرکبان

مزارع— تابستان— پایا

لاتینی: *Achillea millefolium*

فرانسه: millefeuille

**موارد استعمال:** نیروبخش، محرّک قوی، تشنج زدا، درمان کنندهٔ بیماریهای کبدی، تسکین دهندهٔ درد درگرفتگی عضلات شکم و معده، افزایش دهندهٔ عادت ماهانه و تب بُر است.

استعمال آن برای تنظیم عادت ماهانهٔ دردناک، درمان تبهای نوبه‌ای، ترشحات زیادِ رَحِم مؤثر است.

در بیماری بواسیر، ترشح بیش از حد مخاط مقعد را خشک می کند. همچنین برای دل دردها، سردرد، میگرن و ناراحتی ناشی از ارتفاعات، مصرف آن توصیه می شود. بالأخره اثر آن در التیام زخمها و قطع خونریزیهای مختلف و حتی خونریزی شریانی (براثر زخمهای ریوی) و مقابله با التهاب

1) senévol

**مخاط، مجاری ادراری و رَحِم بسیار مطمئن است.**

مصرف باید به‌مدت طولانی ادامه یابد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه های گلدار.

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار (۳— ٤ فنجان کوچک در روز)

**بید مِشْک**— تیرهٔ بید

محل کِشْت— بهار

لاتینی: *Salix alba*

فرانسه: saule commun, saule blanc



**موارد استعمال:** تب‌بُر قوی، نیروبخش و عرق‌آور است. خاصیت اصلی آن این است که به‌عنوان مُسَکِّن اندامهای تناسلی و کم کنندهٔ تمایل جنسی شناخته شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و گلهای نر و پوست درخت.

اندازه: جوشاندهٔ مخلوط ۳۰— ٤۰ در هزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** سالیسین، گلوکوزید، تانَن وصمغها، مواد رنگی و چند نمک معدنی.

جوشاندهٔ آن برای مقابله با دردهای مفاصل، رُماتیسم، بیماریهای پوستی (اِکزما، سودا) و تورّم اعصاب مصرف می‌شود.

طرز تهیهٔ جوشاندهٔ مخلوط: برگها و گلها و پوست درخت را به مقدار مساوی از هر یک مخلوط کنید و پس از خیساندن، به‌مدت ۱— ۲ دقیقه بر روی آتش ملایم بجوشانید؛ پس از سرد شدن، ۳— ۵ فنجان در روز بنوشید.

**بِه**— تیرهٔ گل سرخیان

لاتینی: *Cydonia vulgaris*

فرانسه: coing



**موارد استعمال:** میوهٔ آن خاصیت قابِض دارد. در ورم روده و اسهال به کار می رود.

دانه های آن در نَزْله، ورم معده، ورم خشک روده مصرف می شود.

استعمال خارجی: به صورت کُمْپرِسْهای تسکین دهنده در موارد تَرَک خوردگیها و سوختگیها.

استعمال داخلی و خارجی: یک قاشق چایخوری دانه را در یک لیوان حدود $\frac{۱}{۱۰}$ لیتر) آب سرد بریزید و صبح روز بعد آن را بخورید یا روی موضع بمالید.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** میوه (به صورت کمپوت)، دانه ها (لعاب دانه ها در آب).

**پامچال طبی** — تیرهٔ پامچال

بهار— پایا

لاتینی: *Primula veris, Primula officinalis*

فرانسه: coucou, primevère



**موارد استعمال:** نیروبخش، عرق‌آور، بیحس‌کننـــده و مُدِرّ بسیار ضعیف است. برای درمان سینه‌درد، سُرفه، برونشیت، سیاه‌سُرفه و به‌طور کلّی سرماخوردگی نافع است. اثر بیحس کنندهٔ آن برای میگرِن توصیه می‌شود.

برای بیماریهای اعصاب و دردهای رُماتیسمی، نقرس و سنگ کلیه و مثانه اثر درمانی و تسکین دهنده دارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها و برگها و خصوصاً جوشاندهٔ ریشه‌ها.

اندازه: دَم کردهٔ گلها و برگها ۲۰ در هزار

جوشاندهٔ ریشه ۲۰— ۳۰ در هزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** گلوکوزیدهای بسیار، ساپونین به مقدار زیاد و املاح معدنی مختلف، یک ترکیب معطّر شبیه به کافور دارد. گلها کمتر از ریشه‌ها سالیسیل و ساپونین دارند اما عطر آنها بیشتر است.



**پای خـر** (فرفره)– تیرهٔ مرکّبان

باتلاقها– باغها– تابستان– پایا

لاتینی: *Tussilago farfara*

فرانسه: pas d' ane, tussilage

**موارد استعمال:** مُسَکِّن، داروی بیماریهای سینه، مُسَکِّن مجاریِ تنفسی، محرّک ترشح صفرا، تسکین دهندهٔ سرفه، رقیق کننده و دافعِ ترشّحات مخاطی در بیماریهائی سرماخوردگی و التهاب مخاط در برونشیت، درمان تورّم معده و روده، التهاب عقده‌های لنفاوی و اندامهای تناسلی– ادراری است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها.

اندازه: دَم کرده ۲۰ در هزار

پس از خیساندن، ۱– ۲ دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن، ۳– ۵ فنجان در فواصل منظم در ۲٤ ساعت مصرف کنید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مواد موجود در گلها و برگها عبارت‌اند از گلوکوزیدهای ساپونین‌دار، لعاب، صمغ، اینولین، تانَن، نمکهای پتاسیم، کلسیم و دیگر یونهای فلزی.

**پای شیر رسمی**– تیرهٔ گل سرخیان



بهار– پایا

لاتینی: *Alchimella vulgaris*

فرانسه: pied de lion, alchimelle

**موارد استعمال:** قابض برای اسهال، داروی بسیار خوبی برای بیماران مبتلا به تصلّب شریانهاست. برای تسریع درمان باید گوشت، قهوه و الکل به حداقل مصرف شود.

استعمال خارجی: جوشاندهٔ غلیظ (۵۰ در هزار) به صورت پانسمان بر روی زخمهای غانقرایایی، زخمهای پُر دوام، زخمهای چرکین و زخمهای واریسی؛ برای حسّاسیتهای دهان (به صورت غرغره)؛ برای شستشوی زخم و التهاب و تورّم اندامهای تناسلی زنان به کار می رود.

اندازه: جوشانده (استعمال داخلی) ۱۰ در هزار

مایع رنگین ۲۰ قطره

خواص پای شیر شبیه خواص غافِث است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** خاصیت قابض گیاه بر اثر وجود اسید تانیک[1] و فلوبافن[2] (ترکیب آلی سه تایی نزدیک به تانَن) است. علاوه بر این، اسید لینولیک (ویتامین F ) لِسیتین[3] (مادهٔ فسفردار زردهٔ تخم مرغ)، یک صمغ، اسیدهای پالمیتیک[4] و اِستئاریک[5]، نمکهای معدنی مختلف

---

1)a.tannique 2)phlobaphene 3)lécithine

4)a.palmitique 5)a.stearique

(بیشتر نمکهای سیلیسیم و کلسیم) در آن تشخیص داده‌اند. این مواد خاصیت دوگانهٔ (مداوای زخم و کوفتگی، ضد خارش) جوشانده و عصارهٔ گیاه را باعث می شوند. محقّقان آلمانی استفاده از این گیاه را برای درمان زخمها و خارشها و التهابات پوستی به طور کلّی توصیه می کنند.



**پرتقال—** تیرهٔ مرکبّات

بهار— پایا

لاتینی: *Citus aurantium*

فرانسه: oranger

**موارد استعمال:** برگها و گلها خاصیت تشنّج زدایی، خواب آور، مُسَکِّن، تب بُر و خنک کننده دارند.

استعمال آن برای کودکان و سالخوردگان بی خطر است.

پوست میوه محرک هضم غذا و کیسهٔ صفراست و عطر گلها خاصیت عرق‌آور دارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و گلها (در فصل بهار).

اندازه: دَم کرده ۱ قاشق (۲ گرم) در یک فنجان آبجوش.

در غلظت زیاد تحریک کننده و خواب‌بَر است.

عصارهٔ پوست میوه در تهیهٔ شربتهای اشتهاآور و نیروبخش به کار می رود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** اثر آرام بخش آن مربوط به دو روغن اصلی و مهم است که یکی از گل و دیگری از برگ تازه به دست می آید. این دو روغن در تهیهٔ عطر و اودکلن به کار می روند.

**پُلیگالای تلخ**– تیرهٔ پُلیگالاسه

چمنزارهای مرطوب– تابستان– پایا

لاتینی: *Polygala amara*

فرانسه: polygale amer



**موارد استعمال:** برای درمان بیماریهای سینه، تصفیه و شستشوی ترشّحات ریوی و دفع بلغم بیماران مبتلا به ذات الریه (پس از درمان) به کار می رود؛ مُسَکّن مؤثّر برای تنگی نفس، تقویت کنندهٔ معده و اعصاب، تسکین دهندهٔ دردهای کلیوی است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه.

اندازه: جوشانده ٢٠ درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مهمترین آنها عبارت اند از یک ساپونین خنثی، بسیار شبیه سِنِژین[1]؛ یک ساپونین دیگر با واکنش اسیدی به نام اسید پُلیگالیک[2]؛ یک مادهٔ قابل تبلور به نام پُلیگالیت[3]؛ بالأخره آلبومین، تانَن، صمغ چسب دار و ٦ درصد املاح معدنی.

1)sénégine 2)a.polygalique 3)polygalite

**پنج انگشت**– تیرهٔ آلالگان

لاتینی: *Potentilla tormentilla*

فرانسه: tormentille,tubereuse



**موارد استعمال:** قابض بسیار قوی، نیروبخش و منعقد کنندهٔ خون، تنظیم کنندهٔ خونریزی در عادت ماهانه است و در درمان اسهال و اسهال خونی، خونریزی، هموفیلی، ترشّحات همراه با التهاب رَحِم، تورّم رَحِم، بیماری سل و ضعف بافتهای بدن مصرف آن توصیه می شود.

استعمال خارجی: به صورت غرغره در معالجهٔ شُل شدن لثه ها، زخمهای دهان و گلو، برای شستشو و التیام زخمها و کوفتگیها و موارد خون‌مردگی[1] و بالأخره شستشوی رَحِم و رفع التهاب آن به کار می رود.

پودر ساقهٔ زیرزمینی با زردهٔ تخم مرغ به عنوان مَرْهَم استعمال می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ساقهٔ زیرزمینی.

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ساقهٔ زیرزمینی گیاه یک مادهٔ قرمز رنگ، یک اِسانس معطر، چند صمغ، اسید کینوتانیک[2] و ۱۸ درصد تانن در بر دارد.

---

۱) ecchymose، ترشح (ریزش) خون در زیر پوست، مخاطها و آبشامه ها بر اثر پاره شدن مویرگهاست که منجر به پیدایش لکه هایی به رنگ آبی– بنفش می شود. این لکه ها بعداً به رنگ سبز و سپس سبز مایل به زرد در می آیند.

2)a.quinotannique

**پنج انگشت غازی** (پنجه غازی)—

تیرهٔ گل سرخیان

بهار— پایا

لاتینی: *Potentilla anserina*

فرانسه: herbe aux oies, argentine



**موارد استعمال:** به عنوان قابِض در موارد اسهال وخونریزی از راه دهان به کار می‌رود. تشنّج زداست و در گرفتگی عضلات معده، درد عادت ماهانه و التهابات اندامهای تناسلی زنان، آنژین سینه، التهاب مخاط اندامهای درونی (حلق، معده، مثانه، ریه‌ها) مصرف می‌شود.

به علت دارا بودن خواص سه گانه: مُسَکِّن، درمان کنندهٔ زخم و کوفتگی، قابِض بودن،درمداوای همهٔ ناراحتیهای پوستی مؤثّر است.

از این گیاه به عنوان داروی کُزاز نیز یاد شده است.

استعمال خارجی: ۲۰— ۳۰ گرم آن را در نیم لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس $\frac{۱}{۴}$ لیتر آن را به طور گرم هربار به مدت یک ساعت، ۲— ۳ بار در روز استعمال کنید.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: برای جوشانده ۲۰—۳۰درهزار

مایع رنگین ۱۰قطره

اگر جوشانده با شیر تهیه شود بسیارمؤثّر است. اثر آن با افزودن سُنْبُلِ‌ـ الطیب به غلظت ۱۰ درهزار بیشتر می‌شود.



**پنیرک صحرایی**– تیرهٔ پنیرکان

زمینهای بایر– تابستان– پایا

لاتینی: *Malva officinalis, Malva sylvestris*

فرانسه: grande mauve , mauve

**موارد استعمال:** مُسَکِّن و نرم کننده است و در بیماریهایی که همراه با التهاب و ورم مخاط اند استعمال می شود. اثر آن به عنوان داروی بیماریهای سینه، مُلیّن و مُدِرّ ملایم بسیار خوب است.

استعمال خارجی: برگها و گلها در حمّام دادن یا کُمپرِس به کار می روند. به صورت مَرْهَم، گلها و برگهای نرم شده را مستقیماً روی موضع قرار می دهند. یا در موقع دندان درد و درد لثه، چند گل نرم شده را برای تسکین درد در دهان می گذارند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها.

اندازه: دَم کرده ۱۵—۲۰درهزار

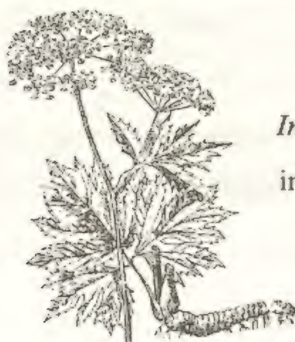
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** تمام گیاه دارای مواد مؤثّر است. اما گلها، که دارای مقدار زیادی مواد لعابدار– صمغدار هستند، بر دیگر قسمتهای گیاه ترجیح دارند.

**پوس باتلاقی**— تیرهٔ چتریان

باتلاقها— تابستان— پایا

لاتینی: *Imperatoria ostruthium*

فرانسه: imperatoire



**موارد استعمال:** تحریک کننده، دافع باد شکم، مُسَکِّن و معرّق است.

برای مقابله با آب آوردگی، دل دردها، ناراحتیهای مجرای ادراری مؤثّر است. بلغم معده و ریه‌ها را پاک می کند. اثر خوبی در درمان بعضی انواع تنگی نفس و تبهای نوبه‌ای دارد.

استفادهٔ مداوم از این گیاه از احتقان مغزی پیشگیری می کند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ساقهٔ زیرزمینی معروف به ریشهٔ پوس باتلاقی.

اندازه: جوشانده ۱۵—۲۰درهزار

۱—۲ ساعت آن را بخیسانید و سپس فقط چند لحظه بجوشانید، پس از سرد شدن ۳—۵ فنجان در روز مصرف کنید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ریشهٔ گیاه دارای یک اِسانس معطّر، یک مادهٔ تلخ محرک، چسب، صمغ، تانَن و بسیاری نمکهای معدنی است. طعم ریشهٔ آن مانند طعم فلفل است و بوی تندی دارد.



**پنیرک صحرایی**– تیرهٔ پنیرکان

زمینهای بایر– تابستان– پایا

لاتینی: *Malva officinalis, Malva sylvestris*

فرانسه: grande mauve , mauve

**موارد استعمال:** مُسَکِّن و نرم کننده است و در بیماریهایی که همراه با التهاب و ورم مخاط اند استعمال می شود. اثر آن به عنوان داروی بیماریهای سینه، مُلیّن و مُدِرّ ملایم بسیار خوب است.

استعمال خارجی: برگها و گلها در حمّام دادن یا کُمپِرس به کار می روند. به صورت مَرْهَم، گلها و برگهای نرم شده را مستقیماً روی موضع قرار می دهند. یا در موقع دندان درد و درد لثه، چند گل نرم شده را برای تسکین درد در دهان می گذارند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها.

اندازه: دَم کرده ١۵–٢٠درهزار

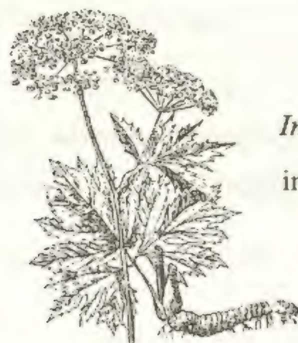
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** تمام گیاه دارای مواد مؤثّر است. اما گلها، که دارای مقدار زیادی مواد لعابدار– صمغدار هستند، بر دیگر قسمتهای گیاه ترجیح دارند.

**پوس باتلاقی**– تیرهٔ چتریان

باتلاقها– تابستان– پایا

لاتینی: *Imperatoria ostruthium*

فرانسه: imperatoire



**موارد استعمال:** تحریک کننده، دافع باد شکم، مُسَکِّن و معرّق است.

برای مقابله با آب آوردگی، دل دردها، ناراحتیهای مجرای ادراری مؤثّر است. بلغم معده و ریه‌ها را پاک می کند. اثر خوبی در درمان بعضی انواع تنگی نفس و تبهای نوبه‌ای دارد.

استفادهٔ مداوم از این گیاه از احتقان مغزی پیشگیری می کند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ساقهٔ زیرزمینی معروف به ریشهٔ پوس باتلاقی.

اندازه: جوشانده ۱۵—۲۰درهزار

۱—۲ ساعت آن را بخیسانید و سپس فقط چند لحظه بجوشانید، پس از سرد شدن ۳—۵ فنجان در روز مصرف کنید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ریشهٔ گیاه دارای یک اِسانس معطر، یک مادهٔ تلخ محرک، چسب، صمغ، تانَن و بسیاری نمکهای معدنی است. طعم ریشهٔ آن مانند طعم فلفل است و بوی تندی دارد.

**پونهٔ کوهی**— تیرهٔ لَبْدیسان

جنگلها و مراتع— تابستان— پایا

لاتینی: *Origanum majorana*

فرانسه: origan



**موارد استعمال:** نیرو بخش، دافع باد شکم، تشنّج زدا، کم کنندهٔ میل جنسی، تسکین دهندهٔ دردهای عادت ماهانه است و بدون کم کردن جریان عادی خونریزی، عادت ماهانه را متعادل و منظم می کند.

مصرف آن برای رفع سوء هضم بسیار مؤثّر است.

به صورت دارو از آن کم استفاده شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سر شاخه های گلدار.

اندازه: دَم کردهٔ بسیار معطر ۱۵ درهزار (یا یک قاشق چایخوری گیاه خشک در یک لیوان آبجوش)

**پیاز**— تیرهٔ سوسن

محل کشت— بهار

لاتینی: *Allium cepa*

فرانسه: *oignon*



**موارد استعمال:** مُدِرّ بسیار قوی، ضد عفونی کننده و تحلیل برندهٔ مواد در بدن

است.

معالجه با پیاز در موارد بند آمدن ادرار (خصوصاً ادرار کلروردار)، باد مفاصل و آب آوردگی، سنگ کلیه و کیسهٔ صفرا بسیار مؤثر است.

استعمال خارجی: برای درمان دُملها، ورم سرمازدگی، زخمهای چرکی، دردهای مفاصل، در بیماریهای تورّم مفاصل و رُماتیسم توصیه می شود.

یک پیاز رنده شده را در پارچهٔ لطیف (باند) بگذارید و آن را مدتی روی موضع قرار دهید.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** پیاز گیاه.

مصرف آن به صورت خام (یا آب غلیظ آن به مقدار کم) از نظر درمانی بسیار مؤثر است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مهمترین مواد آن عبارت‌اند از اِسانس محرّک و ضدعفونی کنندهٔ سولفور آلیل[1] (اشک آور)، نمکهای آلی باخاصیت مُدِرّ قوی. قندها و لعابهایی که خاصیت مُلیّن دارند و دیاستازهایی که با پخته شدن از بین می روند.

**تاتاری**— تیرهٔ مرکبان

لاتینی: *Carduus benedictus*

فرانسه: chardon bénit



**موارد استعمال:** نیروبخش، تب بُر، معرّق، مُدِرّ، تصفیه کنندهٔ خون است و

1) sulfure d'allyle

برای کلیه، کبد و معده و معالجهٔ رماتیسم و نقرس مؤثر است. برای بی اشتهایی، تبهای نو به ای توصیه شده است.

تقویت کنندهٔ دستگاه عصبی است وباعث ایجاد حالت شادی و سُبُکی می شود. سموم بدن را دفع می کند. برای بازسازی، پس از معالجهٔ بیماریهای سینه، توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه های گلدار.

اندازه: جوشانده ۲۰ درهزار

مایع رنگین ۱۵—۲۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دارای یک گلوکوز ید تلخ به نام کنیسین[1] و یک اسانس فرّار وبسیاری املاح معدنی است.



**تَمِشْک جنگلی—** تیرهٔ گل سرخیان

جنگلهای مرطوب— بهار

لاتینی: *Rubus idaeus*

فرانسه: framboisier

**موارد استعمال:** دارای همان خواص ذکر شده برای توت فرنگی با اثر معرّق بیشتر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها.

نوشیدن مخلوط زیر، به جای چای معمولی، توصیه می شود:

برگ توت فرنگی، تمشک جنگلی، تمشک معمولی، بادرنجبویه، آسپرول و زیرفون به مقدار مساوی.

1)cnicine



**تَمِشْک سیاه**– تیرهٔ گل سرخیان

درّه‌ها– جنگلهای پرآب– بهار– پایا

لاتینی: *Rubus fruticosus*

فرانسه: murier sauvage, ronce sauvage

**موارد استعمال:** قابِض، نیروبخش، ضد التهاب، شستشو دهنده، باز سازندهٔ یاخته‌هاست. در درمان اسهال مُزْمِن، اسهال خونی، ترشّحات همراه با التهاب رَحِم، خونریزی از راه دهان، بواسیر، فلبیت، تورّم رَحِم و دهانهٔ آن توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و جوانه‌ها.

اندازه: دَم کرده ۱۵درهزار

جوشانده ۲۰—۳۰درهزار

مخلوط با کمی عسل برای غرغره کردن در موارد التهاب حلق استعمال می شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** تانَن‌های مختلف، نمکهای آلی فراوان چون مالاتها، سوکسیناتها، لاکتاتها و اُکسالاتها.

**توت فرنگی** (چپالک)– تیرهٔ گل سرخیان

بهار– پایا

لاتینی: *Fragaria vesca*

فرانسه: fraisier



**موارد استعمال:** مُدِر و قابِض است و در موارد تب، ناراحتیهای کلیه، کبد، نقرس، رُماتیسم، آسْم، اسهال، ورم مثانه اثر درمانی دارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه ها و برگها.

اندازه: دَم کردهٔ برگها ۲۵درهزار

جوشاندهٔ ریشه ۲۵درهزار (۲ قاشق در $\frac{۱}{۲}$ لیتر)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مقدار زیادی قند، نمکهای کلسیم و آهن و مواد پروتئینی دارد. میوهٔ توت فرنگی مُدِرّ است و برای افراد مبتلا به نقرس و یبوست و فشار خون بالا بسیار توصیه شده است.

**توس کوهی** (قان)– تیرهٔ توسکا

لاتینی: *Beluta alba*

فرانسه: arbre de la sagesse, bouleau



**موارد استعمال:** برگهای درخت بهترین مُدرّند. درناراحتیهای مجاری ادراری، دل

**دردهای ناشی از ورم کلیه، سنگ کلیه و کیسهٔ صفرا، آب آوردگی، نقرس، رُماتیسم، البومینوری، فربهی بیش از حد مفید است.**

**پوست درخت** خاصیت تب بُر دارد. درمعالجهٔ تبهای نوبه ای (مالاریا، تب مردابی) مؤثر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها، پوست تنهٔ درخت و شیرهٔ درخت.

اندازه: دَم کردهٔ برگها ۲۰درهزار

جوشاندهٔ پوست درخت ۲۰در هزار+یک قاشق بیکربنات سدیم

مایع رنگین ۱۰—۱۰قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** شیرهٔ درختان جوان را، هنگام بالا رفتن از گیاه، به وسیلهٔ برشهایی که در پوست درخت ایجاد می کنند به دست می آورند (و برای جلوگیری از تخمیر آن را ضدعفونی می کنند). این شیره که شیرین وبی بوست دارای گلوکز، لعاب، مالات وفسفات کلسیم است وبرای تقویت پیازمووررشد آن به کارمی رود. مادهٔ مؤثربرگها اسیدبتولورتینیک[1] است که خاصیت مُدِرّدارد. برای حل شدن آن درآبجوش، به اندازهٔ نوک قاشق بیکربنات سدیم به آن می افزایند.



**جعفری خوراکی**—تیرهٔ چتریان

محل کشت— بهار— پایا

لاتینی: *Petroselinum sativum*

فرانسه: persil

**موارد استعمال:** افزایش دهنده عادت ماهانه است. دانه های گیاه تنظیم

1)a. betulorétinique

کنندهٔ مؤثر جریان خون در دورهٔ ماهانه و مُسکّن دردهای زیر شکم است.

به عنوان مُدِرّ، تصفیه کنندهٔ خون، عرق‌آور، محرّک قوا، محرّک عمل کلیه در دفع آب بدن بسیار مؤثر است.

در بیماریهای باد مفاصل، رُماتیسم، آب آوردگی، سنگ اندامهای داخلی و جوشهای پوستی اثر درمانی آن بسیار خوب است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** دانه و مخصوصاً ریشهٔ گیاه.

اندازه: «چای» یا دَم کردهٔ دانه‌ها ۵—۸ درهزار

دَم کردهٔ ریشه ۲۰ درهزار

مدت دَم کشیدن ۵—۱۰ دقیقه است. ۳—۵ بار در روز هر بار نیم فنجان مصرف شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** یک روغن اصلی و مهم دارای مقداری زیادی پینِن، یک گلوکوزید به نام آپی‌ئین[1] و یک اِتراُکسیدِ الیلیک به نام آپیول[2]. ریشهٔ گیاه مقدار زیادی مالات پتاسیم و دیگر املاح معدنی با خاصیت مُدِرّ قوی دارد.

## جِنْتیانای زرد— تیرهٔ جِنْتیانا



کوهستان— پایا

لاتینی: *Gentiana lutea*

فرانسه: gentiane

**موارد استعمال:** نیروبخش بدون اثر قابِض، مقّوی معده، محرّک، مُلیّن و تب‌بُر است. تحریک کنندهٔ اشتها، تقویت کنندهٔ روحیّه، هضم کنندهٔ

1) apiine 2) apiol

غذاست و دفع مواد زاید را آسان می کند. در درمان نقرس، کم خونی، سلعه، آب آوردگی مؤثر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه (که تا عمق ۶۰ سانتیمتر در خاک فرو می رود).

اندازه: جوشانده ۱۰ درهزار

مایع رنگین(با غلظت $\frac{۱}{۵}$) ۲—۱۰ گرم

جوشاندهٔ گیاه در غلظت زیاد سمّی است. اندازه‌های ذکر شده بدون خطر است. در استعمال زیاده‌روی نشود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دارای سه گلوکوزید تلخ: ژانسیو پیکرین[1]، ژانسیامارین[2]، ژانسیین[3] و یک قند به نام ژانسیانوز[4]، لعاب و آنزیمها و املاح معدنی بسیار است.

**جُوپیغمبری رسمی** (جوِدوسر، یولاف)—

تیرهٔ گندمیان

محل کِشت—بهار—یکساله

لاتینی: *Avena sativa*

فرانسه: avoine



**موارد استعمال:** نرم کننده، مُسَکِّن، محرّک و مقوّی و مُدِرّاست.

آش جوِ ساده یا جوِ جوشیده برای رشد کودکان و تقویت افراد مسن، برای مادران در دوران شیر دادن، برای افرادی که کار فکری زیاد دارند و

1)gentiopicrine 2)gentiamarine 3)gentiine
4)gentianose

آنهایی که به تغذیهٔ نیروبخش و بازسازی املاح بدن نیازمندند نافع است.

جوشاندهٔ کاه جو، که دارای مقادیر زیادی سیلیس و نمکهای پتاسیم و کلسیم و دیگر مواد معدنی است، برای تقویت مخاط در بیماریهای سیاه سرفه، نَزْله های مجاری تنفسی و ادراری و التهاب اندامهای تناسلی زنان و در مورد ورم مزمن روده توصیه می شود.

به جای جوشاندهٔ کاه جو می توان از مایع رنگین اُمئو پاتیک، که از گیاه تازه (ریشه، ساقه، برگ و گل) در موسم گل دادن تهیه می شود، استفاده کرد.

**حَرْشَف**— تیرهٔ مرکّبان



لاتینی: *Silybum marianum*

فرانسه: chardon de Notre-Dame, chardon marie

**موارد استعمال:** به عنوان صفراآور در دل دردهای کبدی، سیروز، یَرقان توصیه می شود. به عنوان ضد انعقاد خون، در بیماریهای واریس و بواسیر مؤثر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سر شاخه های گلدار و خصوصاً دانه ها برای جریان خون نافع است.

اندازه: جوشانده ۲۰ درهزار

مایع رنگین ۵—۱۵ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** بر اثر تحقیقات داروشناسی، در دانهٔ این گیاه مادهٔ مؤثر تقویت کننده و نیروبخش قلب و عروق به نام تیرامین[1]

1)tyramine

مشخص شده است. این مادّه خواص زنگِ (سیاهک) چاودار را بدون خطرات آن داراست.



**خُرْف سفید**– تیرهٔ لَبْدیسان

بهار– پایا

لاتینی: *Lamium album*

فرانسه: ortie blanche, lamier blanc

**موارد استعمال:** دارو یی است نیروبخش، قابض و منقبض کنندهٔ عروق. در خونریزی رَحِم (خارج از دوران ماهانه)، زیادی ترشّحات رَحِم، اِحتقان رَحِم اثر درمانی خوبی دارد.

برای درمان التهاب مخاط مجاری ادراری و تنفسی و گوارشی، واریس، بواسیر و درد عادت ماهانه توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه های گلدار (در بهار).

اندازه: جوشانده ۳۰–۴۰ درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مهمترین مواد مؤثّر آن عبارت‌اند از نمکهای پتاسیم، لعاب نسبتاً فراوان، دو مادهٔ تانَن‌دار به نامهای اسید گالیک[1] و اسید تانیک، یک قند به نام اِستاکیوز[2]، یک اِسانس معطّر و یک ساپونین.

1)a.gallique 2)stachyose

**ختمی طبّی**—تیرهٔ پنیرکیان

مزارع— تابستان— پایا

لاتینی: *Althaea officinalis*

فرانسه: guimauve



**موارد استعمال:** نرم کننده و مُسَکّن مجاری تنفسی است.

در تورّم حلق و دهان، التهاب روده، ورم مثانه، احساس درد هنگام دفع ادرار اثر درمانی بسیار خوبی دارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه و گل (که خاصیت درمانی برای سینه دارد) و برگها.

اندازه: جوشاندهٔ ریشه ۳۰—۴۰ در هزار (پس از خیساندن، با حرارت ملایم جوش آورده شود.)

دَم کردهٔ گل و برگ یک قاشق چایخوری در یک لیوان کوچک آبجوش

برای غرغره کردن با این دَم کرده، یک میوهٔ خشخاش و مقداری عسل با آن مخلوط می کنند، برگها، از لحاظ خاصیت نرم کنندگی، در استعمال خارجی نیز مورد استفاده قرار می گیرند.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ریشهٔ گیاه دارای ۳۰ درصد لعاب، بعلاوهٔ پکتین، نشاسته، قند، آسپاراژین[1] و نمکهای پتاسیم و کلسیم است.

---

1)aspargine



**خرگوشک** (گل ماهور)—تیرهٔ میمونیان

تابستان—دوساله

لاتینی: *Verbascum thapsus*

فرانسه: herbe à bonhomme, molène, bouillon blanc

**موارد استعمال:** نرم کننده، آرام کننده و تصفیه کننده و مخصوصاً سودمند برای بیماریهای سینه است.

استعمال داخلی: برای جدا کردن کرکها وپرچمهای گل، که باعث حسّاسیّت می شوند، دَم کرده را از پارچهٔ تمیز بگذرانید و بعد مصرف کنید.

استعمال خارجی: جوشاندهٔ برگها برای شستشوی بیمار مبتلا به اسهال یا اسهال خونی و نیز برای شستشوی سوختگیها و سودا به کار می رود. به صورت مَرْهَم، آن را بر روی دُمَلهای عفونی و غدّه‌های ملتهب چربی و بواسیر می گذارند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها (برای استعمال داخلی) و برگها (برای استعمال خارجی) .

اندازه: دَم کردهٔ گلها ۱۰—۳۰درهزار

جوشاندهٔ برگها ۳۰—۶۰درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** گلبرگهای گیاه تا ۱۰ درصد گلوکز دارند. مواد مؤثّر دیگر، که خاصیت ضد بلغمی آن را باعث می شوند، عبارت اند از ساپونین، ساپوژنین[1]، لعاب، لوتئین[2] و املاح معدنی.

1)sapogénine 2)lutéine

**دارچین— تیرهٔ غار یها**



مناطق گرم و مرطوب

لاتینی: *Cinnamomun zeylanicum*

فرانسه: cannelle

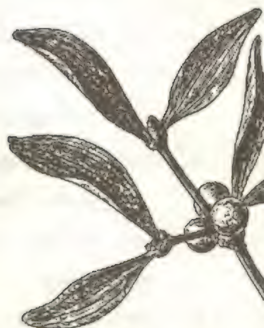
**موارد استعمال:** مقوّی و تحریک کننده، ضدعفونی کننده و قابِض و مختصری زیاد کنندهٔ تمایل جنسی است. ضربان قلب و نفس را تند می کند.

در موارد اسهال، سوء هضم، خونریزی رَحِم (خارج از دورهٔ عادت ماهانه)، خونریزی از راه دهان، کم کاری مجاری گوارشی مؤثر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** پوست درخت.

اندازه: جوشانده ۱۰—۲۰درهزار

**دارواش— تیرهٔ دارواش**



روی درختان کهن— بهار— پایا

لاتینی: *Viscum album*

فرانسه: gui

**موارد استعمال:** تشنّج‌زدا و پایین آورندهٔ فشار خون است. برای مداوای فشار

خون زیاد و تصلب شریانها به کار می رود. درناراحتیهای یائسگی، خونریزیهای ناشی از احتقان، ورم کلیه و دربیماریهای صَرْع، تَشنُّج و گرفتگی عضلات توصیه شده است.

در استعمال آن نباید زیاده روی شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

| اندازه: | |
|---|---|
| خیساندهٔ برگها در شراب سفید | ۳۰—۴۰ گرم در یک لیتر (۱۳۰ گرم در روز) |
| دَم کردهٔ خیسانده | ۷—۸ درهزار (مواد مؤثّر دارو بر اثر گرما از بین می روند) |
| عصارهٔ مایع | ۰/۲۰—۰/۳۰ گرم |
| پودر برگها | ۱—۱۵ گرم در ۲۴ ساعت |

(عُصارهٔ تازهٔ این گیاه، که به حالت انگلی روی درختان کهن سیب و گلابی و بید و تبریزی می روید، خواص درمانی متعدد و مهمّی دارد.)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** چند آلکالوئید، یک اینوزیت منشعب و یک اینوزیت ساده، دو گلوکوزید به نامهای ویسکالبین[1] و ویسیفلورین[2]، مشتقات ازیلیک[3] کولین که احتمالاً پایین آورندهٔ فشار خون و باز کنندهٔ عروق است.

1)viscalbine 2)visciflorine 3)azylique



**دروزرای برگ گِرد**–تیرهٔ حَشَره‌خواران

نواحی باتلاقی، تورب زارها،

چمنزارهای همیشه مرطوب– بهار– پایا

لاتینی: *Drosera rotundifolia*

فرانسه: roseé de soleil, drosera

**موارد استعمال:** تشنّج زداست. استفاده از آن برای درمان سیاه سرفه و سرفه های تشنّج آور توصیه می شود. اثر آرام کنندهٔ آن در تحریکات حلق و ریه ها بسیار مؤثّر است.

استعمال خارجی: برای نرم کردن پوست به کار می رود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.

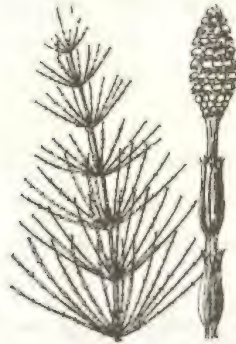
اندازه: دَم کرده ۱۵درهزار

مایع رنگین ۱۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** از کرکهای سرخ رنگ برگهای گرد گیاه قطراتی تراوش می کند که دارای آنزیمی با ترکیبات شیمیایی شبیه پپسین معدهٔ انسان است. همین شیرهٔ لزج، مگس و حشرات کوچک دیگر را جلب می کند که در نتیجه به آن می چسبند و بتدریج به وسیلهٔ گیاه هضم می شوند. علاوه بر این آنزیم که دارای پروتئیناز است، شیرهٔ تازهٔ برگ دروزرا آنزیم دیگری به نام پپسیناز[1] و اسیدهای: بَنزوئیک[2]، فورمیک[3]، پرو پیونیک[4] و بالاخره یک اُکسی نَفْتوکینون[5] به نام ژوگلون[6] و نوسین[7] یا ژوگْلاندین[8]

1)pepsinase 2)a.benzoïque 3)a.formique
4)a.propionique 5)oxynaphtoquinone 6)juglone
7)nucine 8)juglandine

(همان مادّه‌ای که به مقدار زیاد در پوست سبز میوهٔ گردو یافت می شود) دارد.



**دُمْ اَسب دَشْتی**– تیرهٔ دُمْ اَسْبیان

خاک مرغوب و مرطوب– بهار– پایا

لاتینی: *Epuisetum arvence*

فرانسه: queue de cheval, prele

**موارد استعمال:** مُدِرّ قوی و یکی از بهترین داروها برای مقابله با دردهای کلیه و مثانه در بیماریهای تورّم مثانه، دل دردهای ناشی از ورم کلیه، سنگ کلیه ومثانه، رُماتیسم، احساس درد هنگام دفع ادرار، قطع و کاهش ادرار است.

قابض و منعقد کنندهٔ خون است. در بیماریهایی چون خونریزی رَحِم (خارج ازدورهٔ عادت ماهانه)، خونریزیهای ریوی، استفراغ خون، زخمهای واریسی، بواسیر و التهابات مخاط معده، روده، اندامهای تناسلی — ادراری وتنفسی نیز مصرف آن توصیه می شود.

خاصیت بسیار معروف دیگر این گیاه، تأمین دوبارهٔ املاح از دست رفته یا دفع شدهٔ بدن است. املاح معدنی مؤثّر گیاه از جمله سیلیس آن برای رشد و پرورش تارهای ماهیچه‌ای و عصبی ضروری است.

استعمال خارجی: به صورت حمام دادن است (۵۰۰—۸۰۰ گرم برای حمام بزرگسالان و ۲۰۰—۲۵۰ گرم برای حمام کودکان یا حمام موضعی). جوشاندهٔ گیاه را قبل از داخل شدن در وان به آب آن اضافه کنید.

برای استعمال آن به صورت کُمْپرس، جوشاندهٔ ساده‌ای تهیه کنید (۱۰ دقیقه جوشیدن کافی است) و کمپرس را به طور داغ (نه سوزان) بر روی

موضع قرار دهید (از پارچهٔ لطیف یا گاز پانسمان استفاده کنید).

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ساقه و برگهای باریک (املاح بیشتر در ساقهٔ گیاه جمع می شوند).

خشک کردن گیاه باید بسرعت انجام شود زیرا مقدار بسیار کمی آب در بردارد.

اندازه: جوشانده ۳۰درهزار

برای تهیهٔ جوشانده، گیاه را به مدت ۱۰—۱۲ ساعت در آب می خیسانند و سپس آن رامی جوشانندتابه نصف حجم اولیه تقلیل یابد، ٤—٥ نیم فنجان از آن در روز بنوشند.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** یکی از گیاهانی است که به مقدار زیاد سیلیس دارد. در انتهای برگهای باریک آن، بلورهای مواد معدنی دفع شده با ذرّه‌بین دیده می شوند. کلسیم، آهن، سدیم، منیزیم، منگنز، پتاسیم، گلوکوزید تلخ، یک ساپونین، تانن ومجموعه ای ازآلکالوئیدها به نام اِکیزتین[1] به مقدار زیاد در این گیاه وجود دارند. به علت وجود همین مواد مؤثّر، گیاه خواص مُدِرّ، بازگردانندهٔ املاح به بدن و منعقد کنندهٔ خون را دارد.

**ذُرّت (بلال)**— تیرهٔ گندُمیان

محل کِشت— تابستان

لاتینی: *Zea maïs*

فرانسه: blé de turquie, maïs



**موارد استعمال:** مُدِرّ بسیار خوبی است (بدون ایجاد حسّاسیّت).

1) équisétine

برای رفع التهاب مثانه، تورّم و چرک و سنگ کلیه، باد مفاصل، آب آوردگی، کم کاری کبد و کیسهٔ صفرا به کار می رود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** کلالهٔ گلها (به هنگام رسیدن ذرت).

اندازه: جوشانده ۱۵درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** اثر دارو یی گیاه را به یک مادهٔ چرب و یک مادهٔ آلی که بوی ناخوشایند دارد نسبت می دهند. بعلاوه ریش (کاکل) ذرت (کلاله های گل ماده) مقدار زیادی نمکهای پتاسیم و سیلیس دارد که در خاصیت مُدِرّ بودن گیاه سهیم اند.



**رازک**— تیرهٔ شاهدانه

تابستان— پایا

لاتینی: *Humulus lupulus*

فرانسه: vigne du Nord, houblon

**موارد استعمال:** نیروبخش و مقوّی معده است. در مداوای بی اشتهایی، آب آوردگی و ضعف زیاد توصیه می شود.

تصفیه کنندهٔ خون، آرام کنندهٔ دستگاه تناسلی— ادراری و دستگاه عصبی و خواب آور است.

در تشنّجهای روده، سنگ کلیه و کیسهٔ صفرا، باد مفاصل و رُماتیسم، همچنین برای تسکین درد در دورهٔ عادت ماهانه مؤثّر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلهای ماده (به شکل میوهٔ ریز کاج به رنگ سبز کمرنگ).

اندازه: دَم کرده یک قاشق چایخوری در یک فنجان آبجوش (بعد از

ناهار و شام نوشیده شود)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مواد مؤثر آن به ترتیب اهمیت عبارت‌اند از دو اسید صمغ‌دار، یک آلکالوئید به نام لو پولین[1]، یک روغن معطر و مقدار زیادی مواد ازت‌دار.



**رازیانه— تیرهٔ چتریان**

تابستان— پایا

لاتینی: *Foeniculum vulgare*

فرانسه: fenouil

**موارد استعمال:** رازیانه،برخلاف آنیسون که حالت خستگی ایجاد می کند، اثر محرک دارد. اما در دیگر خواص مشابه آنیسون است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** دانه‌ها (میوه‌ها).

اندازه: دَم کرده ۱۰درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دانه‌های گیاه ۲/۵—٦ درصد اِسانس معطر دارد که اساساً از آنتول، اِستراگول[2]، فِنْکون[3] و کَربورهای تِرْپِنیک تشکیل یافته است.

1)lupuline 2)astragol 3)fenchone

**ریحان تخم شربتی**– تیرهٔ لَبدیسان

لاتینی: *Ocimum basilicum*

فرانسه: herbe royale, basilic



**موارد استعمال:** ضد تشنج، محرّک و مقوّی معده است.

در موارد هضم مشکل، نفخ، دل‌درد، سرفه، ضعف، سیاه‌سرفه، ناراحتیهای عصبی بر اثر فشار کار و نارضاییهای روزمره، مصرف می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سر شاخه‌های گلدار.

اندازه: برای «چای» دَم کرده ۱۰ درهزار

یک قاشق چایخوری گیاه خرد شده در یک فنجان آبجوش، ۲–۳ بار در روز بعد از غذا مصرف شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** عطر مطبوع ریحان بر اثر روغن معطّری است با فرمولی پیچیده که ترکیبی است از مجموع مواد مؤثّر زیر:

سینئول، لینالول[1]، مِتیل کاریکول[2]، تیمول، اوژنول[3]، چند تِرپِن و یک کافور.

---

1)linalol 2)méthylcharicol 3)eugénol

**ریواس**– تیرهٔ ریواسیان

بهار– پایا



لاتینی: *Rheum palmatum*

فرانسه: rhubarbe

**موارد استعمال:** نوعی از آن که در داروسازی مصرف می شود در کشورهای غربی به ریواس چین معروف است. ساقهٔ زیرزمینی آن حجیم و به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای یا نارنجی است.

در اندازهٔ کم، محرک هضم ومُلیّن است؛در اندازهٔ زیاد، نیرو بخش و مُسهِل قوی است و در یبوستهای مزمن ناشی از کم کاری غده های گوارشی به کار می رود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه (ساقهٔ زیرزمینی).

اندازه: پودر خیس خورده ۲–۵ گرم در آب گرم

دَم کرده ۵–۱۰ گرم در یک لیتر آبجوش (یک لیوان قبل از غذا نوشیده شود)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ساقهٔ زیرزمینی دارای مقدار زیادی مشتقات آنتراکینونیک[1] است. بعلاوه دارای تانَن، با اثر نیرو بخش و قابِض، و نمکهای اُکسالیک و دیگر املاح معدنی است.

---

1)anthraquinonique



**زبانْ گنجشک**– تیرهٔ زیتون

بهار– پایا

لاتینی: *Fraxinus excelsior*

فرانسه: frêne

**موارد استعمال:** مُدِر، درمان کنندهٔ بسیار مؤثر برای بیماریهای نقرس، رُماتیسم و بیماریهای پوستی، دل دردهای ناشی از ورم کلیه، سنگ مثانه و آب آوردگی است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و پوست درخت.

اندازه: جوشانده (به مدت طولانی بجوشانید) ۳۰درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** برگ آن دارای دو قند از گروه هِگزیت‌ها[۱] (مانّیت[۲] و اینوزیت) بعلاوهٔ گلوکز، کِرْسیتْرین (مادهٔ زرد رنگ)، تانَن، مالات کلسیم، یک روغن معطّر و ویتامین C است.

پوست درخت، علاوه بر مواد ذکر شده، دارای گلوکوزیدی به نام فراکسین[۳] است که خاصیت تب‌بُر دارد.

1)hexites 2)mannite 3)fraxine

**زَرْبین** (نوعی سَرْو)– تیرهٔ سَرْوها

جنگلها– پایا

لاتینی: *Cupressus sempervirens*

فرانسه: cypres



**موارد استعمال:** میوهٔ درخت دارای مواد تانَن‌دار است و اثر قابض ملایم و ضد التهاب دارد. منقبض کنندهٔ رگهاست و در اسهال و خونریزی به کار می رود.

عُصارهٔ تهیه شده از چوب و برگهای درخت به صورت بُخور برای تسکین سرماخوردگی و سرفه‌های پی‌درپی و سیاه سرفه و همهٔ بیماریهای مسری بسیار مؤثّر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و دانه‌ها.

اندازه: جوشانده ۲۰—۳۰ در هزار

عُصارهٔ مایع ۳۰ قطره

جوشاندهٔ قوی آن عرق پا را رفع و آن را خوشبو می کند.

جوشانده و الکل را به نسبت ۱ و ٤ مخلوط کنید، ۱۰—۱۵ گرم این محلول را ٤ بار در روز و ۲ بار هنگام شب بر روی ملافه‌ها، پتو و بالش کودکان مبتلا به سیاه‌سرفه بپاشید.

**زرشک**– تیرهٔ زِرِشکیان



لاتینی: *Berberis vulgaris*

فرانسه: epine- vinette

**موارد استعمال:** به عنوان شستشو دهنده، مقوّی کبد، تب‌بُر، مُسهِل (در غلظت زیاد) در ناراحتیهای کبد و کلیه‌ها و ضعف عمومی توصیه می‌شود. برای درمان ضعف قلب و دستگاه تنفسی (تنگی نفس)، دل دردهای ناشی از ورم کبدی، سوءهضم، یبوست، بواسیر، واریس، نقرس و رُماتیسم بسیار مؤثر است.

پوست درخت را در معالجهٔ یَرقان، سنگ کیسهٔ صفرا و کلیه توصیه می‌کنند.

اثر شستشو دهنده و ضدعفونی کنندهٔ آن در رفع اعتیاد به کار می‌رود.

اگر خاصیت مسهلی گیاه شدیداً احساس شود می‌توان این اثر را با یک گیاه قابض خنثی کرد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** میوه‌ها و خصوصاً پوست ریشه‌ها (در پاییز کنده شود).

اندازه: جوشاندهٔ ریشه‌ها ۱۰ درهزار (به مدت طولانی بجوشانند)

مایع رنگین ۱۰—۲۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ویتامین C، سه آلکالوئید (بِرْبرین[1]، اُکسیاکانْتین[2]، بِرْبامین[3]) و املاح معدنی.

1)berberine 2)oxyacanthine 3)berbamine

**زَنجَبیل شامی**– تیرهٔ مرکّبان

نقاط مرطوب– تابستان– پایا

لاتینی: *Inula helenium*

فرانسه: aunée



**موارد استعمال:** تقویت کنندهٔ مخاط، مؤثّر در بیحرکتی مجرای گوارشی، روده‌ها و ناراحتیهای کبد، زیادی ترشّحاتِ سفیدِ رَحِم و کم‌خونی است. مُدِرّ و عرق‌آور، رقیق کنندهٔ ترشّحات مخاطی و آسان کنندهٔ دفع آنها در زکامِ (نَزْله) مجاری اداری و گوارشی و تنفسی و ضد خارش است.

استعمال خارجی و داخلی: به عنوان ضد سودا، جَرَب و اِکزما توصیه شده است.

چون اینولینِ گیاه اثر ضدعفونی کننده بر روی باسیل بیماری سل دارد، در مورد بیمارانِ مسلول توصیه می شود. سرفه، احساس خفگی و دردهای سینه را کاهش می دهد. اشتها را زیاد و التهاب را آرام می کند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** خصوصاً ریشه ها.

اندازه: جوشانده (برای استعمال داخلی) ۵—۱۰ درهزار

جوشانده (برای استعمال خارجی) ۳۰ درهزار

مایع رنگین ۱۰—۲۰ قطره

در غلظتهای بیشتر باعث حال به هم خوردگی و استفراغ می شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مادهٔ اصلی گیاه پُلی‌ساکاریدی است نزدیک به نشاسته به نام اینولین؛ اِسانس آن برای افراد کم‌خون و بیمارانی که دورهٔ نقاهت را می گذرانند و سالخوردگان نیروبخش کلی بدن است؛ بعلاوه

املاح معدنی بازسازنده، خصوصاً ترکیبات کلسیم و منیزیم و پتاسیم و سیلیسیم، دارد.



**زوفای دارویی**– تیرهٔ لَبْدیسان

کوهها– تابستان– پایا

لاتینی: *Hyssopus officinalis*

فرانسه: hysope

**موارد استعمال:** مُسَکِّن مجاری تنفسی، مقوّی معده، محرّک، نیروبخش و تقویت کننده است و به ترشّحات غدّه‌ها کمک می کند. در موارد آب آوردگی، بیحرکتی و بیحسی مجاری گوارشی، دل‌درد، نفخ، زیادی ترشحات رحم اثر درمانی خوبی دارد.

یکی از بهترین داروها برای بیماریهای سینه، برونشیت و سینه پهلوست.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه های گلدار (در ماههای تیر و مرداد).

اندازه: جوشانده ۱۵درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مانند دیگر گیاهان تیرهٔ لبدیسان، به مقدار زیاد اِسانس معطّر و محرّک دارد. دو نوع گلوکوزید آن (که یکی از آنها ساپونین دار است) اثر ضد بلغمی دارند. بعلاوه نمکهای سیلیسیم و پتاسیم موجود در گیاه در اثر دارویی آن سهیم اند.

**زیرفون** (نَمْدار جنگلی)— تیرهٔ نَمْداران



جنگل— تابستان— پایا

لاتینی: *Tilia sylvestris*

فرانسه: tilleul

**موارد استعمال:** معرّق، تشنّج زدا، مُسَکِّن است.

برای ناراحتیهای عصبی، هیستری، مالیخولیا، درد ناحیهٔ قلب، میگْرِن، تشنُّج، بیخوابی، هَیَجانزدگی و حسّاسیّت بیش از حد، تشنگی ناشی از تب توصیه می شود. همچنین این دارو رقیق کنندهٔ خون و منبسط کنندهٔ رگهاست.

اخیراً از اثر درمانی آن برای باد مفاصل و رُماتیسم یاد شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها.

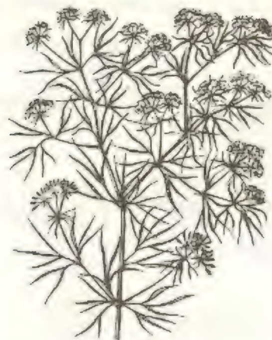
اندازه: دَم کرده ۱۰ درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مادهٔ مؤثّر گل زیرفون یک اِسانس دلپذیر با بوی عسل است. در آن به نسبت زیاد لعاب و نمکهای منگنز وجود دارد که اثر تشنّج زدایی این گیاه را باعث می شود. اخیراً نمکهای پتاسیم، منیزیم، منگنز و سدیم، یک گلوکوزید سالیسیل دار، یک هورمُن گیاهی به نام فیتوسترین[1] و یک مادهٔ تلخ در این گیاه شناسایی شده اند.

---

1) phytosterine

**زیره**— تیرهٔ چتریان



لاتینی: *Cuminun cyminum*

فرانسه: cumin

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** دانه‌ها دارای همان خواص آنیسون و گشنیزند.

اندازه: دَم کرده ۲۰—۲۵ درهزار



**زیرهٔ سیاه**— تیرهٔ چتریان

محل کِشت— تابستان— دوساله

لاتینی: *Carum carvi*

فرانسه: cumin des montagnes, carvi

**موارد استعمال:** هضم کنندهٔ غذا، مُدِر، دافع بادشکم، زیادکنندهٔ شیر است. با تراکم باد (هوای بلعیده شده) در معده، که بر قلب فشار می‌آورد، مقابله می‌کند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** دانه‌ها.

اندازه: ۵—۱۵ گرم در $\frac{۱}{۵}$ لیتر آب

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** روغن معطری به نام کاروُن[1] که مخصوصاً در دانه ها (میوه ها) تولید می شود.



**ژنیستای جارویی — تیرهٔ پروانه واران**

بهار — پایا

لاتینی: *Genista scoparia*

فرانسه: genet

**موارد استعمال:** مُدِرّ بسیار قوی است. در موارد سنگ کلیه و مثانه، آب آوردگی، مسمومیّت خون با اوره، یبوست، سَلْعَه، ضعف عمومی توصیه شده است.

**موارد عدم استعمال:** برای بیماران مبتلا به طپش قلب توصیه نمی شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** فقط گلهای تازه مؤثرند.

اندازه: دَم کردهٔ گلهای تازه — ٦—٨ در هزار (دو قاشق غذاخوری در یک لیتر آبجوش، ۳—٤ فنجان در روز بنوشند)

مایع رنگین — ۲—۸ قطره

دارویی است بسیار قوی و باید با احتیاط مصرف شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دارای اِسپارتئین[2] (آلکالوئیدی که مانند دیژیتالین[3] بر روی قلب اثر نیرو بخش دارد)، اِسکوپارین[4] یا اِسکوپاروزید[5] (مادهٔ زردرنگی که اثر مُدِرّ بودن قوی گیاه را به آن نسبت

1)carvon 2)sparteine 3)digitaline 4)scoparine
5)scoparoside

می دهند)، بعلاهٔ یک صمغ، یک مادهٔ تلخ و تانَن است.

**سانیکولا**– تیرهٔ چتریان

لاتینی: *Sanicula europaea*

فرانسه: sanicule



**موارد استعمال:** تب‌بُر (در تبهای سبک) است و در بیماریهایی چون ورم معده و رَوَده‌ها و اسهال خونی به کار می رود.

قابض، شستشو دهنده و اشتهاآور است. در ضعف بعد از بیماریهای سَلْعَهٔ راشیتیسمی، بیماریهای کلیه، زخم معده مصرف آن توصیه شده است.

استعمال خارجی: برای درمان هرنوع زخم، سودا، کوفتگی، اثرضد عفونی کننده وجوش دهنده دارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه، بخصوص سر شاخه های گلدار.

اندازه: جوشانده ۲۰—۳۰درهزار

۱۰۰ گرم در یک لیتر آب برای حمّام و کُمپرِسْ

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** سرشار از تانَن، صمغ، روغن معطّری که محــرّک و ضدعفونی کننده است.

**سُداب بدبو**– تیرهٔ سُدابها

تابستان– پایا

لاتینی: *Ruta graveolens*

فرانسه: rue odorante, rue



**موارد استعمال:** تقویت کننده و متعادل کنندهٔ دستگاه عصبی است و در بیماری هیستری، تشنج و افسردگی استعمال می‌شود.
**موارد عدم استعمال:** چون خاصیت افزایش دهندگی عادت ماهانه را دارد، استعمال آن به هیچ عنوان برای زنان باردار توصیه نمی‌شود.

اثر سقط کنندهٔ گیاه در اندازه‌های زیاد در بسیاری موارد باعث مرگ نیز بوده است. در اندازه‌های کم گیاه با ارزشی است.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.
اندازه: دم‌کرده ۵درهزار



**سُرخان قَنْطور یونی**— تیرهٔ جِنتیانا

مزارع— بهار— پایا

لاتینی: *Erythraea centaurium*

فرانسه: gentianelle, centaurée

**موارد استعمال:** مقوّی معده، اشتهاآور، تب‌بُر، خوشبو، دافع باد شکم است. برای درمان بیحرکتی مجرای گوارشی، اعمال کبد و کیسهٔ صفرا، تبهای نوبه‌ای به کار می‌رود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه‌های گلدار.

اندازه: دَم کرده ۱۰درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مهمترین مواد مؤثّر آن عبارت‌اند از یک گلوکوزید تلخ به نام اریتورین[1]، و یک مادهٔ دیگر قابل تبلور به نام اِریتروسانتورین[2]، یک لاکْتون[3] به نام اِریتورون[4]، بالأخره بسیاری املاح معدنی، صمغ، لعاب و اسانس فرّار.

---

1) érytaurine 2) érythrocentaurine 3) lacton
4) érytaurone



**سرخ ولیک**– تیرهٔ گل سرخیان

لاتینی: *Crataegus oxyacantha*

فرانسه: épine de mai, aubepine

**موارد استعمال:** قابض است، جوشاندهٔ میوه‌ها اثر ضد اسهال دارد.

تب بُر است (به‌صورت «چای» تهیه شده از پوست تنهٔ درخت). نرم کننده است، جوشاندهٔ گلها با عسل برای درمان التهاب و تورّم و زخم مخاط گلو و دهان به کار می رود.

نیرو بخش قلب است.

مطمئنترین اثر گیاه این است که خاصیت آرام‌بخش و متعادل کنندهٔ کار قلب و دستگاه عصبی را دارد. استعمال مداوم و طولانی آن بیماریهای زیر را شفا می بخشد:

طپش قلب، تصلّب شریانها، زیادی فشار خون، سرگیجه، دلهره و اضطراب، آنژین سینه، التهاب و انبساط شریان آئورت، تشنّج، طنین گوش، اختلالات جریان خون بخصوص پس از یائسگی.

استعمال آن، برخلاف گیاهان دیگر، به مدت طولانی و در اندازه‌های زیاد هیچ گونه عوارضی ندارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** پوست درخت، میوه‌های سرخ آن (در آخر تابستان آنها را در حرارت کم خشک و نگهداری می کنند، قبل از مصرف باید میوه‌ها را خُرد کرد).

اندازه: جوشاندهٔ پوست درخت ۲۰ درهزار (۴–۵ نیم فنجان)

| | |
|---|---|
| جوشاندهٔ میوه‌ها | ۲۰—۳۰ درهزار (۴—۵ نیم فنجان) |
| «چای» گلها | ۲۰—۳۰ درهزار |
| مایع رنگین | ۲۰—۳۰ قطره، سه‌بار درروز |

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** گلها حاوی روغن معطری‌است با اثر آرام‌بخش؛ تری مِتیل آمین[1] و مشتقّات آن که تسکین دهنده و خواب‌آور است و در موارد تشنّجهای قلب و عروق، زیادی فشار خون و میگْرن مؤثّر است.

مؤلّفان آلمانی وجود کراتژین[2] یا اُکسیکانتین[3] را، که آلکالوئیدی است مؤثّر به عنوان مُسَکّن و ضد تشنّج، در این گیاه ذکر کرده‌اند.

در میوهٔ آن، نوعی لاکتون، اسیدهای آلی، نشاسته، قند، لعاب و تانَن وجود دارد.

**سُنْبُل الطیب**— تیرهٔ سُنْبُل الطیب

نقاط مرطوب— تابستان— پایا

لاتینی: *Valeriana officinalis*

فرانسه: herbe aux chats, valériane



**موارد استعمال:** داروی بسیار خوب اعصاب است. برای معالجهٔ هیستری و حالتهای عصبی ناشی از آن مانند فلج ادراک، گرفتگی صدا. سردردهای شدید، طپش قلب، احساس خفگی، احساس داغی در گلو، سکسکه، نفخ، تشنّج، ضعف عصبی، ضعف درعکس‌العمل، مالیخولیا و بالأخره هیجانزدگی به کار می‌رود. سُنْبُل الطیب یکی از گیاهانی است که ارزش

1)triméthylamine 2)cratégine 3)oxycanthine

بسیار عالی در درمان تشنّج و هَیَجانزدگی و اضطراب دارد. نیروبخش و مُسَکِّن دردها و زخمهای ناشی از ضربه و کوفتگی است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه.

**اندازه:** دَم‌کرده ۱۰درهزار

طعم دارو تا حدی ناخوشایند است و می‌توان با افزودن گل (بهار) نارنج، بادرنجبویه، وِرونِ معطّر، آسپرول و شَبْدَر شیرین یا نعناع (به اندازهٔ بسیار کم) طعم مطبوعی به آن بخشید. مصرف اَلْکُلا تور آن آسانتر و ارزش آن از عُصارهٔ (شیره) گیاه و یا مایع رنگین آن بیشتر است.

استعمال سُنْبُل الطیب باید به مدت ۸—۱۰ روز ادامه یابد و سپس تا مصرف بعدی ۲—۳ هفته فاصله داده شود.

استعمال بیش از حد آن حس بینایی و شنوایی را کاهش می‌دهد.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مهمترین مواد مؤثّر آن عبارت‌اند از یک روغن معطر دارای «اِتر ایزو والر یانیکِ بُرْنِئول»[1] و ترکیبات مختلف از همین دسته مواد شیمیایی، اِترهای بوتیر یک، اَستیک، فورمیک و پرو پیونیک، بعلاوهٔ نمکهای معدنی — آلی گوناگون، یک گلوکوزید و یک اَلکالوئید.

## سُنْبـل خَتایی— تیرهٔ چَتْریان



تابستان— پایا

لاتینی: *Angelica archangelica*

فرانسه: herbe des anges, angelique

**موارد استعمال:** تشنّج‌زداست و برای درمان تشنّج (لرز) معده، روده و تنگی

1)ether isovalerianique du borneol

نفس با منشأ عصبی به کار می رود.

تقویت کننده در موارد کم خونی و زیادی ترشحاتِ سفیدِ رَحِم است.

رقیق کنندهٔ ترشحات مخاط است و در نتیجه به دفع آنها کمک می کند.

برای معالجهٔ بیماری برونشیت، خصوصاً برونشیت مزمن، توصیه شده است.

برای درمان تنگی نفس برونشیتی و قلبی، هضم مشکل و نفخ نافع و نیرو بخش کلی بدن است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه ها، برگها و دانه ها.

| اندازه: | | |
|---|---|---|
| «چای» تهیه شده از دانه ها | ۲۰ در هزار |
| جوشاندهٔ ریشه | ۲۰ در هزار |
| مایع رنگین | ۱۰—۶۰ قطره |

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ریشه ها و دانه ها سرشار از روغن معطر، صمغ و بخصوص ریشهٔ آن دارای املاح معدنی بازسازنده به مقدار زیادند.

در اندازه های زیاد، تحریک کنندهٔ دستگاه عصبی و باعث بیخوابی است. توصیه می شود که دم کردهٔ آن از ۲۰ گرم در لیتر آب (یعنی یک قاشق چایخوری ریشهٔ کوبیده شده در $\frac{1}{4}$ لیتر آب) غلیظتر نباشد.

**سیاه توسه**– تیرهٔ عنابیان

درختچهٔ نواحی مرطوب



لاتینی: *Rhamnus frangula*

فرانسه: frangule, aulne noir, bourdaine

**موارد استعمال:** مُلیّن، مُسهِل ضعیف یا قوی (برحسب غلظت دارو) ویکی از بهترین داروها برای رفع یبوست است.

تقویت کنندهٔ کلیه ها و کیسهٔ صفراست.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** پوست خشک شدهٔ درخت (پوست تازه استفراغ آور است).

اندازه: جوشانده ۱۰– ۶۰ در هزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** پوست درخت دارای مادهٔ مؤثر سمّی و استفراغ آوری است که پس از اُکسید شدن در هوای خشک به مدت چند ماه از بین می رود. خواص درمانی این گیاه از مواد دارو یی متعددی ناشی می شوند که از دستهٔ شیمیایی اُکسی مِتیل آنتراکینون ها[1] هستند، مانند فرانگولین[2]، رامْنِتین[3]، اِمودین[4]، رامْنوکسانتین[5]؛ بعلاوه در آن صمغهای گیاهی، لعابها و ترکیبات کُلوئیدی یافت می شود.

1)oxymethylanthraquinones 2)franguline
3)rhamnétine 4)émodine 5)rhamnoxanthine

**سیر خوراکی**– تیرهٔ سوسنیان

محل کشت– شنزارها– تابستان– پایا

لاتینی: *Allium sativum*

فرانسه: ail



**موارد استعمال:** بر اثر اسانس مخصوصی که دارد ضدعفونی کننده‌ای قوی برای مجاری گوارشی و تنفسی و ادراری، ضد کرم، محرک عمومی است (این اسانس از ریه‌ها دفع می‌شود). در بیماریهای گریپ، برونشیت، سیاه‌سرفه، تنگی نفس، سل ریوی و غانقرایای ریوی نافع است.

پائین آورندهٔ فشار خون؛ حل کنندهٔ ذرات جامد خون، که موجب سخت شدن دیوارهٔ شریانها می‌شوند، ورقیق کنندهٔ خون است. سیر بهترین دارو برای بیماری تصلّب شریانها به شمار می‌رود.

ضد کِرْم (کُشندهٔ اُکسیور) است.

در موارد زیادی فشار خون، رُماتیسم، سیاتیک، تورّم ساق پا، واریس، بواسیر، و غیره بسیار مؤثّر است.

استعمال خارجی: عُصارهٔ سیر به غلظت یک در هزار (حل شده در آب مقطر به اضافهٔ ۲– ۳ درصد الکل جهت نگهداری آن) برای درمان چرک زخمها به کار می‌رود؛ یا در دردهای مفصلی، با خاصیت «کشیدن خون به طرف پوست»[1]، درد را کاهش می‌دهد. سیر را له کنید و روی پارچهٔ نازک (به صورت باند) قرار دهید و بر موضع بگذارید.

1) revulsif

**موارد عدم استعمال:** مصرف آن برای مبتلایان به ناراحتیهای پوستی مضر است. همچنین مادرانی که بچه شیر می دهند باید از مصرف آن خودداری کنند، زیرا باعث تحریک مخاط نوزاد می شود.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** پیاز گیاه.

| اندازه: | |
|---|---|
| مایع رنگین | ۲۰—٤۰ قطره (برای پایین آوردن فشار خون و رفع اختلالات جریان خون سه بار در روز مصرف شود.) |
| جوشانده | ۲—۳ قطعه سیر را به مدت ۲۰ دقیقه در شیر بجوشانید و برای دفع کرم اُکسیور و رفع آب آوردگی مصرف کنید. |

مصرف یک قطعه سیر خام در روز سلامتی را تضمین می کند.
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** اِسانس آلیلیک[1] به مقدار زیاد.

**سیزاب رسمی**— تیرهٔ میمونیان

بهار— پایا

لاتینی: *Veronica officinalis*

فرانسه: thé d' Europe, véronique

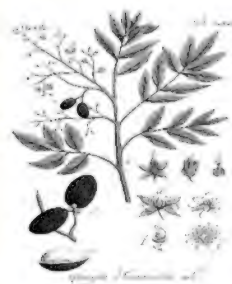


**موارد استعمال:** معطّر کننده، محرّک قوا، تحلیل برنده، رقیق کنندهٔ ترشحات مخاط و دافع آنها (خلط آور)، مُسَکِّن مجاری تنفسی ومُدِرّ است.
برای التهاب مزمن مخاط ریه، بیماریهای سل ریوی، برونشیت،

1) essence allylique

کم کاری مجاری گوارشی، نقرس و رُماتیسم مصرف آن توصیه می شود.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.
اندازه: جوشانده: ۲۰ در هزار (فقط چند لحظه بجوشانید و یک فنجان، ۲۰—۳۰ دقیقه قبل از غذا بنوشید)
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** یک گلوکوز ید، یک مادّه تلخ، تانَن، یک ساپونین، صمغ، بسیاری نمکهای معدنی و یک اِسانس معطّر.
معمولاً مخلوط با گیاهان دیگر مصرف می شود.

**سیمارو با**— تیرهٔ سُداب ها



لا تینی: *Simaruba officinalis*

فرانسه: simarouba

**موارد استعمال:** کمک کننده به هضم غذا، تب بُر و قابِض است و برای درمان بی اشتهایی، آب آورد گی، بیمار یهای عفونی، مالار یا و اسهال خونی توصیه می شود.
**قسمتهای قابل استفاده گیاه:** پوست درخت.
اندازه: جوشانده ۸ درهزار

**سَمفیتوم**— تیرهٔ گاوزَبانیان



لاتینی: *Symphytum officinale*

فرانسه: langue de vache, consoude

**موارد استعمال:** نیروبخش و قابِض ملایم است.

در تجدید بافتهای داخلی و خارجی بدن و همچنین در بیماریهای ورم روده، زخم معده و زخمهایی که دیرجوش می خورند بسیار مؤثر است.

نام گیاه با توجه به عمل جوش دهندهٔ آن بر روی شکستگی استخوانها و زخمهای استخوانی انتخاب شده است (در این موارد جوشاندهٔ غلیظ برای شستشو به کار می رود).

در تورّم لوزه‌ها، تَرَک‌خوردگی و شکاف خوردگی پستانها و همهٔ حسّاسیّتهای پوستی توصیه شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه‌ها.

اندازه: جوشانده (برای مصرف داخلی) ۲۰— ۳۰ درهزار

جوشانده (برای مصرف ذاخلی) ۳۰— ۵۰ درهزار

مایع رنگین ۱۰—۲۰ قطره

**سینه دارو**– تیرهٔ گاوزبانیان

بهار– پایا

لاتینی: *Pulmonaria officinalis*

فرانسه: pulmonaire



**موارد استعمال:** درمان مؤثر بیماریهای سینه، ضد التهاب، مُسَکِّن و معرّق است و برای همهٔ ناراحتیهای تنفسی توصیه می‌شود.

این دارو از زمان بسیار قدیم شناخته شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.

اندازه: جوشانده ۳۰– ٤۰ درهزار

۳۰– ۳۰ گرم گیاه را در یک لیتر آب سرد بخیسانید و سپس ۲–۳ دقیقه بجوشانید. پس از سرد شدن (به مدت ۱۰ دقیقه) ۳– ۵ فنجان در روز با فاصلهٔ منظم بنوشید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** بسیار نزدیک به گل گاوزبان و دارای همان مواد مؤثر و مقدار فراوان سیلیسم، نیترات پتاسیم و یک لعاب است.



**شاه‌بَلوط هندی**— تیرهٔ شاه بَلوط هندی

درخت مناطق مرطوب و گرم



لاتینی: *Aesculus hippocastanum*

فرانسه: chataigne de cheval, marronier d' Inde

**موارد استعمال:** غلظت خون را کم می کند و اثر منقبض کننده بر روی عروق سطحی بدن دارد. چون اثر آن کُند ولی مطمئن است، توصیه می شود مصرف آن به مدت طولانی ادامه یابد. اثر بیحس کنندهٔ آن بر روی بواسیر سریع است.

مصرف آن برای درمان بواسیر، واریس، فلبیت، اِحتقان کبدی،تورّم و اِحتقان بیضه ها توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** پوست درخت، برگها و دانه ها.

اندازه: استفاده از این گیاه به صورت دَم کردهٔ یا جوشانده عملی نیست زیرا مقدار زیادی از آن باید مصرف شود.

استعمال عُصارهٔ تهیه شده در داروخانه توصیه شده است. چون شیرهٔ مایع و اَلکُلاتور آن بر اثر طول زمان اثر خود را از دست می دهد، فقط الکلاتور ثابت شدهٔ این گیاه توصیه می شود.

شاه بلوط هندی داروی مؤثری است و قیمت آن نیز ارزان است.

در بهار از پوست شاخه های جوان می توان جوشانده تهیه کرد (۴۰ درهزار).

**شاهترهٔ طبی**– تیرهٔ شاهترگان

مزارع، باغها– بهار– یکساله

لاتینی: *Fumaria officinalis*

فرانسه: herbe à la jaunisse, fumeterre



**موارد استعمال:** اشتهاآور، تصفیه کنندهٔ خون، مُدِر، تب‌بُر، ضد چرک، ضد اِسکوربوت، درمان کنندهٔ جوشهای پوست و خارش و ناراحتیهای کبد و طحال است.

در مداوای تصلّب شریانها مؤثر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه (بهار تا پاییز).

اندازه: دَم کرده ۲۰ در هزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مهمترین مواد مؤثر آن عبارت‌اند از یک آلکالوئید به نام فومارین[1] و اسید فومار یک[2] که عموماً همراه با پتاسیم، سدیم و کلسیم است.

1)fumarine 2)a.fumarique

**شَبْدَرِ آبی**– تیرهٔ جِنتیانا

باتلاقها– بهار– پایا

لاتینی: *Menyanthes trifolia*

فرانسه: trèfle d' eau, menyanthe



**موارد استعمال:** تصفیه کنندهٔ خون، نیروبخش، تقویت کنندهٔ معده، تب بُر، افزایش دهندهٔ عادت ماهانه است.

دربیماریهای راشیتیسم، فساد خون یا اِسکوربوت، بیماریهای پوستی، قطع یا عدم بروز عادت ماهانه، هضم مشکل، کمی اشتها، و نیز بیماریهای کبدی، تبهای نوبه‌ای، رُماتیسم، نقرس مؤثر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و گلها (خرداد تا مرداد).

اندازه: جوشانده ۲۰ درهزار

مایع رنگین ۱۰–۲۰ درهزار

**شبدر شیرین**– تیرهٔ پروانه‌واران

لاتینی: *Melilotus officinalis*

فرانسه: melilot



**موارد استعمال:** مُسَکِّن، تشنّج‌زدا و خواب‌آور است. مصرف آن مخصوصاً

برای کودکان و اشخاص ضعیف توصیه شده است.

برای دردهای ناحیهٔ زیر شکم (در زنان)، همچنین برای اشخاص عصبی و تحریک‌پذیر و بیخواب مصرف آن بسیار مؤثّر است.

برای کلیه‌ها و مثانه مفید است. و بالأخره برای معطّر کردن البسه و وسایل تختخواب به کار می‌رود (گیاه خشک را در کیسه‌های کوچک در گنجهٔ البسه و ملافه‌ها قرار می‌دهند.)

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سر شاخه‌های گلدار.

اندازه: دَم کرده ۴۰ در هزار

۲— ۳ قاشق غذا خوری در نیم لیتر آب به مدت ۱۰— ۱۵ دقیقه دَم بکشد و سپس مصرف شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** کومارین با اثر مُدِر، مشتقّات اسید بنزوئیک، یک اِسانس ضد عفونی کننده و املاح معدنی فراوان.

**شِمْشاد**— تیرهٔ فَرْفیون

بهار— پایا

لاتینی: *Buxus sempervirens*

فرانسه: bois bénit, buis



**موارد استعمال:** تصفیه کنندهٔ خون، عرق‌آور و تب‌بُر است. با وجود اثر بسیار خوبی که دارد خیلی کم مصرف می‌شود. برای ناراحتیهای کبدی و تب مردابی توصیه شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و سر شاخه‌ها، پوست ریشه‌ها (بخصوص

برای رُماتیسم).

اندازه: جوشانده ۲۰—۳۰ درهزار

مایع رنگین ۱۵—۲۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** پنج آلکالوئید: بوکسین[1]، پارابوکسین[2]، بوکسینیدین[3]، پارابوکسینیدین[4] و بوکسینامین[5] در آن تشخیص داده‌اند.



**شَمْعدانی برگ گِرد**— تیرهٔ شَمْعدانیان

تابستان— یکساله

لاتینی: *Geranium robertianum*

فرانسه: geranium robertin, herbe à Robert

**موارد استعمال:** قابِض و نیرو بخش، جوش دهندهٔ زخمهاست.

برای درمان غده و سرطان رَحِم، معده و دیگر اندامهای داخلی از آن استفاده شده است. اسهال و خونریزی داخلی را مداوا می کند. برای بیماریهای قند و مسمومیّت خون با اوره اثر درمانی خوبی دارد.

استعمال داخلی: ۳— ٤ فنجان کوچک در روز قبل از غذا یا بین آنها بنوشید.

استعمال خارجی: به صورت غرغره در بسیاری حسّاسیّتهای دهان و حلق مؤثر است. ۵۰ گرم گیاه در نیم لیتر آب به عنوان کُمپرِسْ برای درمان

---

1)buxine 2)parabuxine 3)buxinidine
4)parabuxinidine 5)buxinamine

التهابات اعصاب، ماهیچه ها، حسّاسیّتهای پوستی، زخمها استعمال می شود. شستشوی رَحِم برای زنانی که از زیادی ترشّحاتِ سفیدِ رَحِم یا تورّم آن رنج می برند توصیه می گردد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.

اندازه: دَم کرده ۱۰— ۱۵ در هزار

جوشانده ۲۰ در هزار (به مدت خیلی کم بجوشانید)

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** یک روغن معطّر، صمغها و یک تانَن.



**شَنْبَلیله**— تیرهٔ پروانه واران

محل کِشْت—تابستان

لاتینی: *trigonella foenum graecum*

فرانسه: fenugrec

**موارد استعمال:** نیرو بخش و محرّک اشتها و هضم غذا، تقویت کنندهٔ اعصاب و ماهیچه هاست. برای درمان نقرس، بیماری قند، راشیتیسم، کم خونی، سلعه، لاغری توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** پودر دانه ها.

اندازه: یک قاشق چایخوری (با کمی مربّا یا شربت) ۳— ٤ بار در روز با هر وعده غذا مصرف می شود.

آرد شنبلیله به عنوان مَرْهَمْ بهتر از آرد کتان است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دانه ها دارای مقدار زیادی لِسیتین، به نسبت قابل توجهی لعاب و ساپونین، یک آلکالوئید به نام تر یگونلّین[۱]، و مقدار

1)trigonelline

کمی اسید نیکوتینیک خالص اند، بعلاوه سرشار از پروو یتامین A و ویتامینهای B و C هستند. مواد چربی دار آنها توأم با مواد مؤثر نیرو بخش و بازسازنده در مداوای لاغری، ضعف، ضعف اعصاب، کم خونی و ضعف اعمال بدن بسیار مؤثرند.



**شیرین بیان—** تیرهٔ پروانه واران

تابستان— پایا

لاتینی: *Glycyrrhiza glabra*

فرانسه: bois doux, reglisse

**موارد استعمال:** اشتها آور، خنک کننده، مُدِرّ و مُسَکِّن مجاری تنفسی و گوارشی و تناسلی است.

شیرین بیان، علاوه بر خواص ذکر شده، برای خوش طعم کردن داروها بسیار به کار می رود. طعم آن شیرین است و برای افرادی که زیاد دارو مصرف می کنند از این نظر که کمتر شکر به کار برند مفید است.

از مصرف جوشاندهٔ آن خودداری شود، زیرا مادهٔ اساسی دارو بر اثر جوشیدن طعم آن را گسْ می کند. اما این ماده به صورت دَم کرده در مایع حل نمی شود.

اندازه: دَم کرده ۱۰ درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** در درجهٔ اوّل، مادّه‌ای شیرین به نام گلیسیرّیزین[1] که در ترکیب آن کلسیم و پتاسیم نیز وجود دارند (اخیراً این

1)glycyrrhizine

ماده را که در ترکیب اسید گلیسیرّ یز یک شرکت دارد احتمالاً ایجاد کنندهٔ بیماری قند شناخته اند)، بعلاوه در آن مادهٔ شیر ین دیگری به نام مانّیت، آسپاراژین، یک مادهٔ رنگی زرد، یک روغن صمغی و املاح ازت دار فراوان یافت می شود.



**عَشَقهٔ زمینی**— تیرهٔ لَبْدیسان

بهار— پایا

لاتینی: *Glechoma hederacea*

فرانسه: glechome, lièrre terrestre

**موارد استعمال:** محرّک ترشح صفرا، نیرو بخش و تشنّج زد است.

اثر درمانی آن برای اندامهای تنفسی، گوارشی، تناسلی— ادراری نیز شناخته شده است. در بیماریهای مجاری تنفسی برای بازسازی مخاط موثّر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گیاه به هنگام گل دادن (بهار).

اندازه: گیاه خشک ۱۰—۲۰ در هزار

پس از ۱۰— ۱۵ دقیقه خیساندن، آن را بجوشانید و پس از نیم گرْم شدن، ٤— ۵ فنجان در روز بنوشید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مقدار بسیار زیادی املاح معدنی چون نمکهای پتاسیم، کلسیم، سدیم و بخصوص سیلیسم همراه با اِسانس محرّک در بردارد.

**عَلَفِ مبارک**— تیرهٔ گل سرخیان



لاتینی: *Genum officinale, Geum urbanum*

فرانسه: herbe de St- Benoît, benoîte

**موارد استعمال:** قابض، مقوّی، محرّک، ضد خونریزیهای گوناگون، اسهالِ-خونی، اسهال، ورم روده؛ و تب‌بُر (ضد تبهای نوبه‌ای مانند مالاریا، تب مالت و غیره) است.

در واریس، فلبیت، احتقان ریوی و مغزی و اندامهای تناسلی زنان مؤثر است. این گیاه بر حسب طبیعت افراد تأثیر متفاوت دارد. تأثیر آن در مورد بیماری میگرن، مِنَنْژیت، درد اعصاب بسیار چشمگیر بوده است. برای مقابله با بیماری آلبومینوری توصیه می شود.

استعمال داخلی: یک قاشق غذاخوری گیاه خرد شده را در لیتر آب سرد به مدت یک ساعت بخیسانید، و سپس به مدت ۱— ۲ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید؛ و پس از ۱۰ دقیقه، ۳— ٤ بار در روز به مقدار نیم فنجان در فاصلهٔ غذاها بنوشید.

استعمال خارجی: برای حمام و کمپرس، ۵۰ گرم در لیتر آن را به مدت ۲ دقیقه بجوشانید؛ پس از سرد شدن، به مدت ۱۵— ۲۰ دقیقه، ۲— ۳ بار در روز به کار برید.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ساقهٔ زیرزمینی معروف به ریشهٔ علف مبارک و گلها.

اندازه: جوشانده ۵— ۸ در هزار

مایع رنگین ۱۰— ۲۰ قطره

پودر ۱— ٤ گرم

استعمال دارو به این اندازه‌ها خاصیت قابِض دارد و اگر ۵۰ درصد اضافه، شود خاصیت تب‌بُر خواهد داشت.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ریشهٔ گیاه دارای **اوژنول است**. این ترکیب معطر بر اثر فعالیت یک آنزیم بر روی گلوکوز یدی به نام ژئین[1] در گیاه تولید می گردد؛ یک مادهٔ مؤثر تلخ، که در بعضی مناطق به جای گَنه گَنه از آن استفاده می شود؛ و یک صمغ معطّر، که در خاصیت نیرو بخشی و مختصر تحریک کنندگی ریشهٔ گیاه تأثیر دارد، در آن یافت می شود.

**عَلَفِ هفت‌بند**— تیرهٔ ریواسیان

تابستان— یکساله یا دو ساله

لاتینی: *Polygonum aviculare*

فرانسه: renouée des oiseaux, renouée



**موارد استعمال:** قابِض، بند آورندهٔ خونریزیهای داخلی و خارجی، تصفیه کنندهٔ خون است.

در بیماریهای اسهال (انسان و حیوانات علفخوار)، خونریزیهای مختلف، اسهال خونی، ورم روده‌ها، زخم معده، بیماریهای مثانه و سرطان بسیار مؤثّر است.

برای درمان بیماریهای سینه و گلو، سرفه، گرفتگی صدا و تنگی نفس

1)geine

مفید است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه (گیاه تازه بهتر از گیاه خشک است).

اندازه: جوشاندهٔ گیاه تازه ۲۰ درهزار (۴—۵ فنجان در روز بنوشند)

مایع رنگین ۱۵ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مقدار زیادی مواد تانَن دار به صورت اسید گلیکوتانیک[1] و نیز مقدار زیادی سیلیس و املاح معدنی گوناگون.

**غاسولِ صابونی**— تیرهٔ قَرَنْفُلیان

مزارع کنار جاده ها— تابستان— پایا

لاتینی: *Saponaria officinalis*

فرانسه: saponaire



**موارد استعمال:** تصفیه کنندهٔ خون است و برای درمان ناراحتیهای کبدی، چاقی، بادمفاصل، ناراحتیهای لنفاوی، التهاب مخاط و بیماریهای پوستی توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه ها.

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

با این غلظت هیچ گونه عوارضی ندارد.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** یکی از گیاهانی است که ساپونین

---

1)a.glycotannique

(هتِروزیدی که در آب کف می کند) فراوان دارد. به عنوان صابون هیچ گونه خطری برای پارچه‌ها و رنگ آنها ندارد.



**غافِث (دوای جگر)**— تیرهٔ گل سرخیان

جنگلها، مزارع— تابستان— پایا

لاتینی: *Agrimonia eupatoria*

فرانسه: eupatoire des Grecs, aigremoine

**موارد استعمال:** به عنوان قابِض در موارد اسهال و خونریزی از دهان، به عنوان مُدِرّ برای درد کلیه، به عنوان نیروبخش برای مخاط دهان و حلق، به عنوان برطرف کنندهٔ التهاب اندامهایی مانند کلیه، مثانه، رَحِم و نیز برای درمان زخمهای داخلی به کار می رود.

استعمال خارجی: برای افرادی که اجباراً زیاد صحبت می کنند مفید است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و گلها (هنگام گل دادن، در ماه تیر).

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار (مدت ۱۰— ۱۵ دقیقه بجوشانید)

مایع رنگین ۲۰ قطره

غرغره کردن جوشاندهٔ غلیظ در حسّاسیّتهای حلق، آنژین و بخصوص زخمهای دهان توصیه می شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** به نسبت زیاد تاِنَن‌های گوناگون، سیلیس، کلسیم، فیتوسترین[1]، یک صمغ چسبناک دارد.

---

1)phytostérine

**غالیون**— تیرهٔ روناسیان

مزارع مرطوب— تابستان

لاتینی: *Galium aparine*

فرانسه: gaillet gratteron



**موارد استعمال:** تشنج زدا، قابض، تحریک کنندهٔ ترشح صفرا و مُدِرّ است.

در موارد چرکی شدن و ضعف کلیه، سنگ کلیه و مثانه، ورم کلیه، بیماری قند، آب آوردگی و مخصوصاً در فربهی بیش از حد، ضمناً در موارد بیماریهای سرطان و صَرْع توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها و برگها.

اندازه: دَم کرده ۱۰— ۱۵ در هزار

چون بیش از این اندازه اثر گیاه بسیار شدید است، از آن تجاوز نشود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مواد مؤثر موجود در گونه های مختلف این گیاه نزدیک به یکدیگرند.

بر اثر تحقیقات داروشناسان آلمانی، علاوه بر کومارین، یک روغن معطر به نام هِسپِریدین[1] (گلوکوزید مخصوص تیرهٔ روناسیان)، اسیدهای سیتریک و اُکسالیک و کینیک، که خاصیت دَلَمه کردن شیر را دارند، در این گیاه تشخیص داده شده اند.

1)hespéridine



**فـراسـیـون**– تیرهٔ لَبْدیسان

تابستان– پایا

لاتینی: *Marrubium album, Marrubium vulgare*

فرانسه: herbe vierge, marrube blanc

**موارد استعمال:** شستشو دهنده، رقیق کنندهٔ ترشّحات مخاط، نیروبخش و اشتهاآور، افزایش دهندهٔ عادت ماهانه، محرّک گوارش و گردش خون است. در تسکین تورّم رَحِم و دهانهٔ آن، تورّم تخمدانها و زیادی ترشّحاتِ سفیدِ رَحِم بسیار مؤثّر است.

مخاط را پاک و دفع ترشحات ناسالم را آسان می کند، برای عادات ماهانهٔ کم خون و دردناک مصرف می شود.

مصرف آن ایجاد حسّاسیّت نمی کند اما طعم آن بسیار تلخ است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سر شاخه های گلدار.

اندازه: ۱۰– ۱۵ در هزار

چون مواد مؤثّر گیاه درآب بسختی حل می شوند، باید عُصاره یا مایع رنگین گیاه را ازدار وخانه ها تهیه کرد.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** در این گیاه، مانند دیگر گیاهان تیرهٔ لبدیسان، در درجهٔ اوّل یک اِسانس معطّر و سپس یک مادّهٔ تلخ به نام مارو بیلین[1]، یک تانَن، لعاب، یک مادهٔ صمغی با فرمول پیچیده و نمکهای پتاسیم و آهن وجود دارند.

1)marrubiline

**قَره قاطِ سیاه**— تیرهٔ قَره قاط



کوهها— بهار— پایا

لاتینی: *Vaccinium myrtillus*

فرانسه: myrtille

**موارد استعمال:** قابض و نیروبخش است، تأثیر آن در سوخت مواد قندی شناخته شده است. در مداوای بیماری قند و ضدعفونی کردن مجاری ادراری، التهاب مثانه و اندامهای ادراری— تناسلی، و همچنین در اسهال‌های شدید، التهاب رودهٔ کوچک و انواع نَزْله بسیار مؤثر است. در ناراحتیهای پوستی مانند اِکزما، نیز توصیه می‌شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و میوه‌ها.

طرز تهیهٔ جوشانده: ۱۰ گرم میوهٔ خشک را در $\frac{۱}{۵}$ لیتر آب نیم گرم به مدت ۱— ۲ ساعت بخیسانید، سپس با حرارت ملایم به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید، پس از سرد شدن، آن را از صافی بگذرانید و ۳— ٤ فنجان از این جوشانده در روز بنوشید.

**قَنْطوریون ستاره‌ای**— تیرهٔ مرکّبان

تابستان— یکساله یا دو ساله

لاتینی: *Centaurea calcitrapa*

فرانسه: chausse- trappe, chardon étoilé

**موارد استعمال:** مانند تاتاری است.



## کاج صنوبری– تیرهٔ کاجها

محل کِشت– پایا

لاتینی: *Pinus sylvestris*

فرانسه: pin sylvestre, pin

**موارد استعمال:** داروی بیماریهای سینه، محرّک و ضد عفونی کننده است.

برای درمان سرفه، برونشیت، ذات الریه، ورم حنجره، تنگی نفس و بیماری سل مؤثّر است. همچنین تقویت کنندهٔ اعضای صوتی است.

به عنوان مُدِرّ و تصفیه کننده برای تمام ناراحتیهای کلیه و مثانه توصیه می شود.

گیاه با ارزشی است و باید بیشتر از آن استفاده شود.

استعمال خارجی: از برگهای سوزنی، پوست درخت و جوانه ها در حمام دادن و کُمپرس استفاده می شود. خواص آن عبارت اند از تحریک گردش خون، تقویت ماهیچه ها و اعصاب در کودکان ضعیف و سالخوردگان و افرادی که بر اثر کار زیاد یا بیماری ضعیف شده اند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** جوانه ها (انواع مختلف، درفصل بهار).

اندازه: دَم کرده ۲۰—۴۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰— ۲۵ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** اسانس غلیظ (محلول در آب) دارای ۳۵— ۴۰ درصد روغن معطّر خالص است. عُصارهٔ مایع کاج (به صورت شیرهٔ غلیظ به رنگ قهوه‌ای تیره) دارای تانَن بسیار، ۸— ۱۰ درصد اِسانس خالص، صمغ، لعاب و مواد تلخ است.

۵۰— ۱۰۰ گرم از شیرهٔ مذکور را در آب وان حمام حل می کنند و بیمار را مدتی در آن قرار می دهند. اگر شیرهٔ درخت در دسترس نباشد، ۱۰۰ گرم برگ و جوانه (۵۰ گرم از هر یک) را در ۲— ۳ لیتر آب سرد بخیسانند و سپس آن را بجوشانند؛ و پس از سرد شدن به مدت ۱۰— ۱۵ دقیقه، به کار برند.

**کارلینای رسمی**— تیرهٔ مرکّبان

تابستان— دو ساله

لاتینی: *Carlina acaulis*

فرانسه: chardon doré, carline



**موارد استعمال:** مُدِرّ، معرّق، پاک کننده و جوش دهندهٔ سریع زخمهاست و برای اِکزما، جوش و خارش پوست مفید است.

بیشتر برای خاصیت مُدِرّ بودن از آن استفاده می شود.

اثر آن در مداوای آب آوردگی، نَزْلهٔ مجاری اداری، ضعف معده و سرطان خوب است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه ها.

اندازه: جوشانده ۲۰— ۳۰ در هزار

برای غرغره کردن در مقابله با سرطان زبان و شستشوی جوشهای پوست نیز به کار می رود.

**کاسنی دشتی**– تیرهٔ مرکّبان

باغها و مزارع– تابستان– پایا

لاتینی: *cichorium intybus*

فرانسه: chicorée sauvage



**موارد استعمال:** تصفیه کنندهٔ خون، تب بُر، مُلیّن، مقوّی معده است و خصوصاً برای تصفیهٔ خون در بیماریهای پوستی بسیار با ارزش شناخته شده است. فعالیّت معده و کبد را نیز زیاد می کند. خون را پاک و تصفیه می کند و رنگ و رو را باز و با نشاط می سازد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها (به هنگام گل دادن گیاه).

اندازه: دَم کرده ۱۰ در هزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دارای یک مادهٔ تلخ گلوکوز یدی به نام سیکورین[1] و بسیاری املاح معدنی، خصوصاً نمک پتاسیم، است.

1)cichorine

**کاکُنج—** تیرهٔ بادنجانیان

مزارع و باغها— تابستان— پایا

لاتینی: *Physalis alkekengi*

فرانسه: cerise d' hiver, alkékenge



**موارد استعمال:** مُدِرّ و مُلیِّن است. اگر با دُمْ اسب و مَرغِ خزنده همراه باشد، در بیماریهای کلیه و مثانه دارویی است بسیار مؤثر، و یکی از بهترین داروها برای نقرس است.

اندازه: جوشانده (به مدّت طولانی) ۱۵ درهزار
مایع رنگین ۱۵ قطره

**کَتان—** تیرهٔ کتانیان

محلِ کِشْت (نقاط مرطوب)— تابستان

لاتینی: *Linum usitatissimum*

فرانسه: lin



**موارد استعمال:** برای انواع ناراحتیهای گوارشی و ادراری مانند ورم روده، یبوست، ورم کلیه و مثانه و شاشبند اثر درمانی خوبی دارد.

خاصیت نرم کنندهٔ آن باعث تسریع در رسیدن دُمَلها، کورَکْها می شود. در درمان سوزاک مؤثر شناخته شده است.

استعمال خارجی: جوشاندهٔ آن تسکین دهندهٔ بعضی بیماریهای پوستی مانند سودا و اِکزما (به صورت شستشو دادن موضع) است.

از آرد کتان به عنوان مَرْهَمْ بسیار استفاده می شود.

طرز تهیهٔ مرهم: به نسبت ۱ قسمت آرد کتان و ۱۳ قسمت آبجوش (آب بدون آهک، مانند آب باران یا آب مقطر) را با چند قطره روغن مخلوط کنند و بر روی پوست قرار دهند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** دانه ها.

اندازه: جوشانده ۱۰— ۱۵ در هزار

یک قاشق غذاخوری دانه را در یک لیوان بزرگ آب گرم، در طول شب بخیسانند و مایع لعابدار حاصل را، صبح روز بعد قبل از صرف صبحانه بنوشند.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مقدار زیادی روغن پُر مایه، لعاب، پروتئین و سیلیس دارد.



**کَدوی تخم**— تیرهٔ خیاریان

لاتینی: *Cucurbita pepo*

فرانسه: citrouille, courge

**موارد استعمال:** تخم کـدو دافع کِرْمِ تنیا (کرم کدو) و پوست دانهٔ آن برای ورم مزمن معده و روده نافع است. گوشت این میوهٔ حجیم، که سرشار از آب و

لعاب و سلولز است، نرم کننده و مُلیّن سبکی است و بویژه برای افراد مبتلا به تورّم و التهاب معده و روده (مخصوصاً رودهٔ کوچک) بسیار مفید است. بعلاوه دارای قند و مواد چربی است. مصرف آن برای افراد فربه، بدون ترس از اضافه شدن وزن، توصیه می شود. گوشت نرم و لعابدار و انباشته از سلولز آن می تواند بوی مواد دفعی را در روده از بین ببرد.

طرز استعمال: یک روز ناشتا بمانید و جز کمی شیر چیزی نخورید، ۶۰— ۸۰ گرم مغز دانهٔ تازهٔ کدو را خرد کرده با عسل مخلوط کنید و بخورید؛ و یک ساعت بعد، ۳۰ گرم روغن کرچک مصرف کنید. برای کودکان مقدار دانه بین ۳۰— ۵۰ گرم، به نسبت سنّشان تغییر می کند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** دانه‌ها، گوشت میوه.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** داروشناسان فرانسوی مادّهٔ مؤثّر دفع کنندهٔ کِرْم را در مغز دانهٔ کدو شناسایی کرده‌اند. مصرف طولانی آن هیچ خطری ندارد.

در گوشت میوهٔ کدو لعاب، سلولز فراوان، قند و مواد چربی وجود دارد.



**کَلَم**— تیرهٔ چلیپائیان

محل کِشْت— بهار— یکساله یا دوساله

لاتینی: *Brassica oleracea*

فرانسه: chou

**موارد استعمال:** جوشاندهٔ غلیظ آن برای شستشوی زخمهای واریسی و جوش دادن آنها و تسکین التهاب مصرف می شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** در برگها اسانس سولفوردار وجود دارد و در نتیجه شیرهٔ تازهٔ آن دافع کرم است.



**کلّه گُربه**– تیرهٔ لَبْدیسان

مزارع و جنگلها

لاتینی: *Galeopsis ochroleuca*

فرانسه: galeopsis

**موارد استعمال:** برای درمان بیماری سل روده‌ای و ریوی. **تورّم چرکی** کلیه‌ها، تورّم مثانه و روده‌ها، گلودرد و برونشیت بسیار مؤثر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.

اندازه: جوشانده ۱۵ در هزار

جوشانده را، پس از ته‌نشین شدن، با عسل شیرین کنید و دوباره بجوشانید؛ ۳– ٤ فنجان از آن در روز بنوشید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مقدار زیادی سیلیس، مقدار کمی روغن معطّر و املاح معدنی فراوان.

**کَما**— تیرهٔ چتریان

کوههای بلند— تابستان— پایا



لاتینی: *Levisticum officinale*

فرانسه: ache des montagnes, livèche

**موارد استعمال:** معطّر کننده، مُدِرّ، تصفیه کنندهٔ خون و مختصری افزایش دهندهٔ عادت ماهانه، اشتهاآور است و برای درمان نقرس و رُماتیسم، دل دردهای ناشی از ورم کلیه و بیماریهای پوستی (جوش، دُمَل، خارش) بسیار مؤثّر است.

در موارد آب آوردگی، دل دردهای ناشی از بیماری کبد، بیماریهای مزمن قلب، قطع یا عدم بروز عادت ماهانه و درد دورهٔ ماهانه بسیار توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه ها بخصوص خاصیت درمانی دارند.

در ماههای شهریور و مهر ریشه ها را می کَنند و پس از شستن با دقّت، خشک می کنند، سپس آنها را به قطعات مکعبی کوچک یا به صورت پودر آمادهٔ استفاده می سازند.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مانند کَرَفْس دارای روغن معطّری است سرشار از ترپینئول[1] و صمغ معطر.

1)terpinéol

## کنگر فرنگی (انگنار) – تیرهٔ مرکبان



محل کِشت– تابستان– پایا

لاتینی: *cynara scolymus*

فرانسه: artichaud

**موارد استعمال:** نیروبخش، مقوّی معده، تب‌بُر و مُدِرّ، بخصوص تحریک کنندهٔ ترشّح صفراست. در ناراحتیهای مفاصل، رُماتیسم، تورّم کلیه به کار می‌رود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: جوشانده ٤ برگ در ۱ لیتر آب
مایع‌رنگین ۱۰ قطره

یادآوری: جوشاندهٔ برگها بسیار تلخ است و برای معده‌های حسّاس قابل تحمل نیست. در موارد حسّاسیّتِ کبد، خوردن ۲ قرص تهیه شده از عصارهٔ گیاه با هر وعده غذا بسیار مؤثر است.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مادّهٔ مؤثّر تلخ، اینولین و املاح معدنی مختلف.



**کیسه کشیش**– تیرهٔ چلیپائیان

جاده ها– تمام سال (بهار تا پاییز)– یکساله

لاتینی: *capsella bursa.-pastoris*

فرانسه: capselle, thlapsi, bourse a pasteur

**موارد استعمال:** قابِض، منعقد کنندهٔ خون، پایین آورندهٔ فشار خون است و در مواردی خونر یزی رَحِم (خارج از دورهٔ ماهانه)، استفراغ همراه با خون، عادت ماهانه با خونر یزی ز یاد (یا تکرار بیش از حد آن)، خونر یزی از بینی، وار یس و بواسیر توصیه شده است.

در بیماری هِموفیلی یکی از مهمتر ین درمان کننده‌هاست (این بیماری از کمبود فیبر ین در خون عارض می شود و از انعقاد خون در مواقع جراحت جلوگیری می کند).

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.

اندازه: جوشانده ۱۰– ۱۵ درهزار

مایع رنگین ۱۵–۲۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مانند دیگر چلیپائیان دارای اِسانس گوگرددار و ویتامین C است و به این علت اثر نیرو بخش، ضد اِسکور بوت و تصفیه کنندهٔ خون دارد.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** برگها دارای مقدار بسیار زیادی مواد مؤثرند که مهمترین آنها عبارت‌اند از یک آلکالوئید (ژوگلاندین)، یک اینوزیت با ترکیبی نزدیک به گلوکز (محرّک ماهیچه هاست)، انواع گوناگون تانَن، دو گلوکوزید مشخص، یک روغن معطّر محرّک و املاح معدنی فسفردار گوناگون.

ضمناً هر کیلو پوست میوهٔ سبز گردو ۳۰ گرم ویتامین C دارد که ۳۰ برابر ویتامین C موجود در همان مقدار لیموترش است!

**گرینْدِلیا**– تیرهٔ مرکّبان

لاتینی: *Grindelia robusta*

فرانسه: grindelia



**موارد استعمال:** برای درمان بیماری سیاه سرفه مؤثّر است.

اثر درمانی بسیار خوبی در تنگی نفس با منشأ عصبی، اختلال عصبیِ دستگاه تنفس، تنگی نفس، ورم کلیه و التهاب مخاط مثانه دارد.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه های گلدار.

اندازه: مایع رنگین ۱۰ قطره (برای هر سال سن کودکان مبتلا به سیاه سرفه)
۳۰ قطره (روزی سه بار برای بزرگسالان)

**گـَزَنهٔ دو پایه**– تیرهٔ گَزَنه‌ها

تابستان– پایا

لاتینی: *Urtica dioïca*

فرانسه: ortie piquante



**موارد استعمال:** به عنوان تقویت کنندهٔ معده، قابِض، مُدِرّ، حل کنندهٔ مواد در بدن؛ در ناراحتیهای معده، زخم معده و روده، سنگ کیسهٔ صفرا و کلیه، آب‌آوردگی، یرقان، بیماریهای سینه، گرفتگی گلو، خونریزی از راه دهان مصرف آن توصیه می‌شود.

برای درمان بیماریهای پوستی (اِکزما، دُمَل)، از دست دادن خون زیاد در دورهٔ عادت ماهانه، بالأخره رُماتیسم، نفخ، دل درد و بروز غده‌های سرطانی بسیار مؤثّر شناخته شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سرشاخه‌های گلدار (در فصل بهار).

ندازه: جوشانده (مدت کم بجوشانند) ۳۰– ۵۰ در هزار (۳–٤ فنجان در روز)

در حالت تازه مؤثّرتر است و توصیه می‌شود از آن مایع رنگین تهیه و نگهداری گردد.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** انواع نمکهای ازت، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و سیلیسیم، اسیدهای تانیک و گالیک و فورمیک. نمکهای مذکور در بازسازی یاخته‌ها، رفع کم خونی و شستشوی اندامهای داخلی اثر بسیار خوب دارند.



**گِشْنیز**– تیرهٔ چتریان

محل کشت– تابستان– یکساله

لاتینی: *Coriandrum sativum*

فرانسه: coriandre

**موارد استعمال:** همان خواص آنیسون و زیرهٔ سیاه را داراست.
**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** دانه‌ها.
**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** دانه دارای روغن معطری است که به مقدار زیاد کوریاندرول[1]، الکل تِرپنیک، ایزومرِ بُرنئول یا کامْفُل[2] دارد و بیشتر خواص گیاه از آنهاست. بعلاوه پکتین[3]، تانَن، فورفورُل[4]، اسیدهای آلی گونا گون، قند، نشاسته، و بالأخره ویتامین C در آن تشخیص داده شده‌اند.



**گُلْپَرِ رسمی**– تیرهٔ چتریان

مزارع مرطوب– تابستان– پایا

لاتینی: *Heracleum sphondilium*

angelique sauvage, berce

1)coriandrol 2)camphol 3)pectine 4)furfurol

**موارد استعمال:** محرّک قوی، هضم کننده و پاک کننده است.

در هضم مشکل، اختلال اعصاب، ضعف جنسی، ورمها، دُملهای عفونی، زخمهای مختلف (زخم معده) مؤثّر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** همهٔ گیاه، مخصوصاً ریشه ها.

اندازه: جوشانده ۱۰ درهزار
مایع رنگین ۱۰—۱۵ درهزار



## گل سرخ جنگلی— تیرهٔ گل سرخیان

لاتینی: *Rosa canina*

فرانسه: rose sauvage, eglantier

**موارد استعمال:** گلاب آن، که قابض ملایم و خنک کننده است، برای چشم و پوست صورت توصیه می شود. میوهٔ آن از لفاف سرخ رنگ و آبداری تشکیل شده است که دانه ها را در برمی گیرد. این لفاف قسمت دارو یی گیاه را تشکیل می دهد و یکی از بهترین مُدِرّهاست. در بیماریهای سنگ مثانه و دل دردهای مربوط به ورم کلیه به کار می رود.

اندازه: جوشانده (مدت طولانی بجوشانند) ۱۵۰ درهزار
قبل از جوشاندن، به مدت ۲—۳ دقیقه بخیسانند.

**موادِ شیمیایی شناخته شده در گیاه:** در گلبرگها، اِسانس معطر و تانَن فراوان؛ در میوه، ویتامین C به مقدار زیاد، قند انگور، اسیدهای مالیک، سیتریک و پکتین و بسیاری املاح معدنی و آلی و تانَن وجود دارد.

## گُلْسَنگ ایسْلَنْد- تیرهٔ گلسنگها



لاتینی: *Cetraria islandica*

فرانسه: lichen d' Islande

**موارد استعمال:** مادهٔ اصلی آن به نام سِترارَن[1] مادهٔ تلخی است که از خیساندن ۲٤ ساعتهٔ گلسنگ و یا جوشاندن آن در آب (با اضافه کردن یک قاشق کوچک بیکربنات سدیم) به دست می آید. این مادّه خواص زیر را به دارو می بخشد:

نیروبخش و تقویت کنندهٔ معده، نیروبخش و بازسازندهٔ بدن بیمار، تب بُر، نرم کننده است و مختصری خاصیت مُسهِلی دارد که مانع از استفادهٔ مداوم دارو می شود. برای درمان برونشیت، سرفه، حسّاسیّتهای حلق نافع است.

هضم این ماده بسیار آسان است از این رو برای بیماران مسلول، معده های حسّاس و کودکان از شیر گرفته توصیه می شود.

سترارَن مایعی است غلیظ و ژلاتینی که خاصیت رقیق کنندهٔ ترشّحات مخاطی را دارد و در ضمن مادّهٔ غذایی مقوی و بازسازنده‌ای به شمار می آید (این مایع را با شیر و کمی عسل یا شیرین بیان مخلوط و مصرف می کنند).

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** لعاب مُسَکّن و نرم کننده، مادّهٔ تلخ

---

1)cetrarin

نیروبخش با خاصیت ضد استفراغ و محرک اعمال گوارشی، و بسیاری املاح معدنی بازسازنده.



## گُل قاصِد(کاسنی زرد یا شیرْ دندان)

تیرهٔ مرکبّان— باغها، مزارع— پایا

لاتینی: *Taraxacum officinale*

فرانسه: dent de lion, pissenlit

**موارد استعمال:** در درجهٔ اول محرک کیسهٔ صفرا، اشتهاآور، کمک کننده به هضم غذا و لاغر کننده است.

تصفیه کنندهٔ خون، مُلیّن است و برای ناراحتیهای کبدی داروی بسیار موثری شناخته شده است.

شیرهٔ گیاه در درمان بیماری قند، تصلّب شریانها و ناراحتیهای گردش خون توصیه می شود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه و برگها.

اندازه: جوشانده ۲۰ درهزار

مایع رنگین ۱۵—۲۰ قطره

۲۰ گرم ریشه و ۲۰ گرم برگ را در یک لیتر آب، ۲ ساعت بخیسانید و سپس با حرارت ملایم چند لحظه به جوش آورید، پس از سرد شدن (۱۵— ۲۰ دقیقه)، ۳— ٤ فنجان در روز بنوشید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** ریشهٔ گیاه علاوه بر مادهٔ تلخ، دارای اینولین (با ترکیبی نزدیک به نشاسته)، بعلاوهٔ یک دیاستاز به نام تیروزیناز[1]،

1)tyrosinase

فیتوسترین[1] (ترکیب ازت‌دار نزدیک به کُلِسْترین[2] صفرا)، و یتامین D ، دوآلکالوئید به نامهای تاراکْساسْتیرول[3] و اُموتاراکساستیرول[4]، یک صمغ و املاح معدنی گوناگون (مخصوصاً پتاسیم و منیزیم) است.



**گُل گاوزبان**—تیرهٔ گاوزبانیان

باغها—تابستان— یکساله

لاتینی: *Borrago officinalis*

فرانسه: bourrache à fleurs bleues, bourrache

**موارد استعمال:** نرم کننده، مُسَکِّن، خنک کننده است.

برای درمان همهٔ ناراحتیهای مجاری تنفسی از جمله برونشیت و ذات‌الریه نافع است.

عرق‌آور است و برای تبهای دانه‌ای مانند سرخک، آبله، مخملک و نیز رُماتیسم مفید است.

بر اثر وجود نیترات پتاسیم مُدِرّ است و برگها خاصیت نرم کننده دارند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها و برگها.

اندازه: «چای» (دَم کردهٔ گلها) ۱۰ درهزار

جوشاندهٔ برگها ٤—۱۵ درهزار

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مهمترین مادهٔ موثّر آن نیترات پتاسیم

1)phytostérine 2)cholestérine 3)taraxastyrol 4)homo-taraxastyrol

است که اثر بسیار مشخصی در دفع عرق و ادرار و در نتیجه سموم بدن دارد.
داروشناسان آلمانی مواد مؤثر دیگری مانند آستاتهای مختلف، ترکیبات آمونیاکی، لعاب به مقدار زیاد، تانَن و مقدار کمی اِسانس معطر در این گیاه تشخیص داده اند.



## گـُـل گـنـدم— تـیـرۀ مـرکّـبـان

مـزارع— تـابـسـتـان— یکساله یا دو ساله

لاتینی: *Centaurea cyanus*

فرانسه: bleuet

**موارد استعمال:** خصوصاً برای شستشوی چشم در موارد ضعف دید و ورم چشم استعمال می شود. برای شستشو و ضد عفونی کردن دهان به کار می رود.

به پوست استحکام می بخشد و آن را شاداب و زنده نگاه می دارد.

استعمال داخلی: مُدِرّ، تحلیل برنده، ضد اِحتقان است و در التهاب و ورم کلیه ها، نقرس و رماتیسم مصرف می شود.

**قسمتهای قابل استفادۀ گیاه:** گلها.

اندازه: جوشانده ۱۰— ۱۵ در هزار

برای مصرف کمتر، ۲— ۳ گرم گلهای خشک را در $\frac{۱}{۱۰}$ لیتر آب سرد با حرارت ملایم به جوش آورید و بلافاصله از روی آتش بردارید، پس از اینکه نیم گرم شد از صافی بگذرانید و مصرف کنید (استعمال داخلی و خارجی).

**گل همیشه بهار**– تیرهٔ مرکبان

محل کِشت– تابستان– پایا

لاتینی: *Calendula officinalis*

فرانسه: souci



**موارد استعمال:** معرّق، محرّک قوا، تصفیه کنندهٔ خون و خصوصاً افزایش دهندهٔ عادت ماهانه است. در عادت ماهانهٔ کم خون، خون را افزایش می دهد و در مورد عکس آن جریان خون را متعادل می سازد.

برای درمان زخم معده داروی موثّری است.

عده‌ای معتقدند استعمال مرتب آن از بروز بیماری سرطان پیشگیری می کند.

مصرف آن برای اشخاص مبتلا به ورم معده، روده و زخم مخاط آنها توصیه می شود.

استعمال خارجی: شیرهٔ تازهٔ گیاه (به صورت کمپرس) برای از بین بردن میخچهٔ پا و جوش صورت و نیز برای سوختگیها مفید است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و گلها (به صورت تازه یا مایع رنگین).

اندازه: جوشاندهٔ گیاه تازه ۱۵ در هزار

جوشاندهٔ گیاه خشک (با اثر کمتر) ۳۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰– ۲۰ قطره

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** گل و ساقه و برگها اسانس فرّاری دارند که دارای بوی قوی (کمی مانند بوی لیموترش) است. در این گیاه به نسبت زیاد لعاب وجود دارد که در درمان التهاب و حسّاسیّت مخاط موثّر شناخته

شده است. صمغ گیاه اثر مُسَکِّن و جوش دهنده‌ای بر روی زخمها دارد و در استعمال خارجی آن مؤثّر است. ترکیبات سالیسیل‌دار گیاه در درمان سرما خوردگی، بیماریهای همراه با تب و دردهای مفاصل ناشی از تورّم مفاصل یا رُماتیسم مؤثّر است. محقّقان آلمانی ساپونین اسیدی به نام آگلیکون[1]، کاروتِن و بالأخره به مقدار زیاد نمکهای آلی پتاسیم و سدیم در این گیاه تشخیص داده‌اند.



**گوجهٔ سبز**– تیرهٔ گل سرخیان

لاتینی: *Prunus spinosa*

فرانسه: prunier sauvage, prunelier

**موارد استعمال:** مُدِرّ بسیار مؤثّر است. برای درمان آب‌آوردگی وناراحتیهای مجاری ادراری، رُماتیسم و نقرس توصیه می شود.

مسکن و تشنّج‌زدا و بر طرف کنندهٔ درد عضلات معده، روده و اندامهای تناسلی زنان است.

خنک کننده است و برای درمان بیماریهای شدید حلق و سیاه سرفه و التهابات معده و روده مؤثّر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها و گلها (اول بهار).

اندازه: دَم کرده ۲۰ در هزار (۲– ۳ بار یا بیشتر در روز)

(یا یک قاشق چایخوری پُر در یک فنجان آبجوش)

---

1)aglycone

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** گوشت میوه دارای مقدار زیادی اسیدهای آلی و تانَن است.



**گیلاس—** تیرهٔ گل سرخیان

لاتینی: *Cerasus vulgaris*

فرانسه: cerisier

**موارد استعمال:** میوهٔ گیلاس نیروبخش و خنک کنندهٔ بدن و مخصوصاً مفید برای کبد و معده است و اثر مُلیِّن دارد.

دُم میوه مُدِرّ است و برای دردهای کلیه توصیه می شود.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

دُم خشک شدهٔ میوه را به مدت ۱۲ ساعت بخیسانند و بعد ۵ دقیقه بجوشانند و پس از سرد شدن ۴— ۵ فنجان در روز بنوشند.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** میوهٔ این گیاه سرشار از ویتامین C و دارای پکتین و اسیدهای ملایم و قند است.

**مارچوبهٔ رَسمی**— تیرهٔ سوسَنیان

تابستان— پایا

لاتینی: *Asparagus officinalis*

فرانسه: **asperge**



**موارد استعمال:** مُدِرّ بسیار قوی است و در مواردی که هیچ گونه ورم یا التهاب مثانه و کلیه وجود نداشته باشد مصرف می شود (گیاهان مُدِرّ مطمئنتر دیگری وجود دارند). کلرورها، فسفاتها و اکسالاتها را، که موجب تولید سنگ کلیه می شوند، دفع می کند.

آرام کنندهٔ قلب است (شربت آن استعمال می شود).

**موارد عدم استعمال:** مصرف بیش از حد گیاه، چه به حالت طبیعی و چه به صورت دارو، برای اشخاص مبتلا به رُماتیسم مفصلی حاد، نقرس و ناراحتیهای مجاری ادراری خطرناک است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه ها (در پاییز از زمین می کنند و پس از شستنِ با دقّت، بسرعت خشک می کنند تا تخمیر نشوند، سپس آنهارا خلال کرده نگهداری می کنند) و جوانه ها (در بهار).

| اندازه: | |
|---|---|
| جوشاندهٔ تهیه شده از ریشه | ۲۰ درهزار (ریشه ها را ۵ دقیقه بجوشانند و به حالت گرم ۳—۵ فنجان درروز مصرف کنند) |
| شربت مارچوبه | ۳۰— ۵۰ گرم درروز |

طرز تهیه: جوانه های مارچوبه را له کنید تا شیرهٔ آنها خارج شود.

۱۸۰ گرم شکر را در ۱۰۰ گرم شیرهٔ مذکور در حرارت ملایم حل کنید.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** مواد موجود در ریشهٔ آن عبارت اند از:

۱) یک اِسانس فرّار که خواص مارچوبه مربوط به آن است.

۲) آسپاراژین، که یک مونوآمیدِ اسید امینوسوکسینیک[1] است.

۳) یک گلوکوزید به نام کونیفرین[2].

۴) ویتامین C به مقدار زیاد.

۵) گلوکز.

۶) املاح معدنی گوناگون، که مهمترین آنها عبارت اند از ترکیبات پتاسیم، کلسیم، سیلیسیم و منیزیم.



## مَرْغ خزنده– تیرهٔ گَنْدُمیان

بهار– پایا

لاتینی: *Agropyrum repens*

فرانسه: chiendent

**موارد استعمال:** مُدِر، خنک کننده، تصفیه کننده و نرم کننده است مختصری خاصیت تب‌بُر دارد.

خاصیت شستشو دهندهٔ آن برای بیماریهای کبدی، یَرَقان، سنگ کیسهٔ صفرا، دل دردهای ناشی از ورم کلیه، التهاب کلیه و مثانه نافع است و در غلظتهای زیاد برای زخمهای معده و روده مؤثر است.

---

1) monoamide de l'acide aminosuccinique 2) coniferine

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ساقهٔ زیرزمینی معروف به ریشهٔ مَرْغ خزنده.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

حدود ۱۰—۱۲ ساعت بخیسانند و سپس بجوشانند تا حجم آب آن به نصف حجم اولیه برسد. چون مدت تهیهٔ آن مانند دُمْ اسب طولانی است، کمتر از آنها استفاده می شود حال آنکه این دو گیاه از مؤثرترین گیاهان دارویی اند.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** این گیاه دارای مواد مؤثر بسیاری است که مهمترین آنها عبارت‌اند از یک لعاب، یک قند مشابه مانّیت، نمکهای پتاسیم (خصوصاً مالات پتاسیم). لعاب آن بیشتر از تریتیسین[1] (فراوردهٔ واسط صمغهای گیاهی و قند) است. پرو ویتامین A و ویتامین A نیز در آن وجود دارد.



## مَریم گُلی— تیرهٔ آبْدیسان

جنگل— تابستان— پایا

لاتینی: *Salvia officinalis*

فرانسه: thé de Grèce, sauge

**موارد استعمال:** مؤثر برای درمان ضعف عصبی، افزایش دهندهٔ قوای بدن است. در رفع بیحسی و عدم تحرّک دستگاه گوارش و ضعف هاضمه و درمان استفراغ همراه با تشنّج کمک می کند. تسکین دهندهٔ درد و ناراحتیهای عصبی است.

---

1) triticine

قابض و درمان کنندهٔ اسهال در بیماران مسلول و نوزادان است.

تصفیه کننده و مُدِرّ و معرّق است و تنفس پوستی را افزایش می دهد.

مؤثّر در بارداری زنان، تنظیم کنندهٔ عادت ماهانه و درمان ناراحتیهای یائسگی است، و بالأخره برای بیماران مسلول و رُماتیسمی و سالخوردگان مصرف آن باعث قطع عرق شبانه می شود. اما این اثر با قطع مصرف دارو از بین می رود.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** تمام گیاه.

اندازه: دَم کرده ۱۰— ۱۵ در هزار
مایع رنگین ۱۵— ۲۰ قطره
جوشانده ٤۰— ٦۰ در هزار (برای استعمال خارجی)

جوشانده (٤۰—٦۰ در هزار) برای شستشوی رَحِم به منظور برطرف کردن ترشّحات ناشی از التهاب رَحِم، و پانسمان زخمها و نیز غرغره کردن جهت درمان آنژین، ورم لثه و زبان و غیره (روزی ۵—٦ بار یا بیشتر) به کار می رود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** از اِسانس آن کافور خاصی به نام سالْویول[1] به دست می آورند که مانند همهٔ انواع کافور بر روی قلب و مراکز عصبی اثر نیروبخش دارد. برگ آن تانَن مخصوصی دارد که قابِض و برطرف کنندهٔ التهاب است. بعلاوه در این گیاه یک گلوکوزید ساپونین دار با واکنش اسیدی، یک مادّهٔ مؤثّر تلخ، نمکهای فسفر، یک پِنْتوز[2] (قند آلدئیدی)، گلوتامین[3]، آسپاراژین و ترکیبات معدنی گوناگون یافت می شود.

1)salviol 2)pentose 3)glutamine

**نعناع** (خال‌واش)— تیرهٔ لَبْدیسان

محل کِشْت



لاتینی: *Menthe piperita*

فرانسه: menthe poivrée

**موارد استعمال:** دافع باد شکم، تشنّج زدا و تقویت کنندهٔ معده است. برای ضعف معده، اختلالات گوارشی، استفراغ، دل‌دردها و اسهال توصیه می شود.

نعناع بر اثر دارا بودن مانتول، که نوعی کافوراست، روده‌ها را ضدعفونی می کند، و عطر آن بوی بد دهان را به طور کلّی و بخصوص در افراد مبتلا به سوء‌هاضمه از بین می برد. بر روی دستگاه عصبی اثر آرام کننده و بر روی اندامهای تناسلی اثر تحریک کننده دارد. با اثر تشنّج زدایی، در طپش قلب مؤثّر شناخته شده است.

نعناع خال‌واش طعم تندتری از پونهٔ جویبار دارد و برای مصارف دارویی بیشتر شناخته شده است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** سر شاخه های گلدار.

اندازه: دَم کرده ۱۰— ۱۵ در هزار

به عنوان مُسَکّن (۲ برگ در یک فنجان آبجوش) و به عنوان محرّک هضم (۸— ۱۰ برگ در یک فنجان آبجوش) به کار می رود.

نیرو بخش اعصاب است و برای بیدار ماندن مصرف می شود.

**وِروِنِ رَسمی**— تیرهٔ شاه‌پسندیان.

تابستان— پایا



لاتینی: *Verbena officinalis*

فرانسه: verveine citronnée, verveine odorante

**موارد استعمال:** خواص این گیاه مشابه بادْرَنْجْبو یه است، اما ارزش آن کمتر است. مصرف آن به عنوان تقو یت کنندهٔ معده و هضم کنندهٔ غذا، ضد عفونی کننده و جوش دهندهٔ زخمها مؤثّر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها (با دقت خشک کنند تا عطر آن حفظ شود).

اندازه: دَم کرده ۱۵ در هزار

در غلظت ز یاد مصرف نشود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** در برگها اِسانسی بسیار معطّر شبیه اِسانس لیموترش وجود دارد که در عطرسازی از آن استفاده می کنند.

**هامامِلیس**— تیرهٔ هاماملیداسه

درختچهٔ بومی امریکای شمالی

لاتینی: *Hamamelis virginica*

فرانسه: hamamelis



**موارد استعمال:** رقیق کنندهٔ خون (ضد انعقاد) و در عین حال بند آورندهٔ خون است. یکی از داروهای مطمئن برای ناراحتیهای دستگاه گردش خون، بواسیر، واریس، فلبیت، انعقاد خون و ناراحتیهای یائسگی است. آرام کننده و قابِض است.

اثر آن در اندازه‌های کم و مکرّر (هر دو ساعت یک بار) بیشتر است.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** برگها.

اندازه: جوشانده ۲۰ درهزار (۳—۴ دقیقه بجوشانند.)

عُصاره ۳۰—۵۰ قطره درنصف لیوان

در دردهای بواسیر، برای تأثیر سریع، ۱۰ قطره هر ۲ ساعت یک بار مصرف شود.

**مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه:** برگها و پوست درخت به علت داشتن یک مادهٔ تانَن‌دار بسیار لطیف به نام هامامِلیتانَن[1] در پزشکی زیاد استعمال می‌شوند.

1) hamamélitanin

**هزارچشم سوراخ**—تیرهٔ هزارچشمان

مزارع— تابستان— پایا

لاتینی: *Hypericum perforatum*

فرانسه: herbe à mille trous, millepertuis



**موارد استعمال:** قابض، محرّک دستگاه گوارشی، دافع کرم، تب‌بُر، تقویت کنندهٔ اعضای تناسلی و مُدِرّ است.

در درمان بیماریهایی چون سوءهاضمه، اسهال، تب‌نوبه‌ای، اِحتقان کبدی، ورم مثانه، غلیظ شدن ادرار مؤثّراست

به عنوان جوش دهندهٔ زخمهای واریس، کوفتگیها، التهابات پوستی و نیز دربیماریهای سل ریوی والتهاب مخاط ریه اثردرمانی آن بسیارخوب است.

استعمال خارجی: گلهای تازه را جدا می کنند و در روغن زیتون (به نسبت برابر) می‌خیسانند. پس از چند روز آنها را له می کنند تا خمیری به دست آید. این خمیر برای درمان زخمها، سوختگیها و گزیدگیها بسیار مؤثّر است.

۱۰۰ گرم گیاه خشک را به مدت ٤— ۵ روز در نیم لیتر شراب سفید می‌خیسانند، سپس نیم لیتر روغن زیتون به آن می افزایند و دوباره به مدت ٤— ۵ روز می خیسانند (هر ۲— ۳ روزیک بار آن را به هم می زنند)؛ پس از این مدت، مایع را با حرارت ملایم می جوشانند تا شراب بخار شود. روغن حاصل مُسکّنی بسیار قوی برای تسکین درد است و خاصیت ضدعفونی کننده نیز دارد، همچنین عمل بازسازی پوست را در محل زخم تسریع می کند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** گلها و برگها (سر شاخه های گلدار، خرداد تا شهریور).

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

**هیدراستیس**— تیرهٔ آلالگان

لاتینی: *Hydrastis canadensis*

فرانسه: hydrastis du Canada

**موارد استعمال:** در انقباض عروق بسیار مؤثر است و در همهٔ بیماریهای عروق از آن یاد می شود. برای درمان بواسیر، واریس، خونریزی یائسگی، خونریزی از راه دهان و برونشیت نافع است.

قیمت این دارو زیاد است و به این جهت معمولاً به جای آن داروهای دیگری را به کار می برند.

**قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه:** ریشه ها.

اندازه: عُصارهٔ مایع ۱۰— ۲۰ قطره در هر بار و جمعاً ۵۰— ۷۰ قطره در روزمصرف می شود.

## بخش سوم

## درمان بیماریها

در این بخش به شرح بیماریها و معرفی گیاهانی که برای درمان آنها توصیه می شوند می پردازیم.

**بیماریهای خون و دستگاه گردش خون**

**اورمی**[1] (مسمومیّت خون بر اثر اوره)— علایم این بیماری عبارت‌اند از استفراغ، تب، سستی و ضعف، اضطراب، چُرت عمیق، هَذیان، تورّم ساق پا و شکم و بالأخره ایجاد اختلال در بینایی.

گیاهان توصیه شده عبارت‌اند از ژنیسْتا، مَریم گُلی، اِکْلیلِ کوهی، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، زیرفون، دُمِ گیلاس.

رژیم غذایی باید مطلقاً گیاهی باشد (بدون نمک).

این بیماری بر اثر بروز اختلال شدید در کار کلیه ها ظهور می کند. رژیم مناسب باید برای همیشه ادامه یابد زیرا با بروز هر بحران زندگی بیمار در معرض خطر جدّی قرار می گیرد.

**بواسیر**[2] (واریس مقعد)— گیاهان قابل استفاده عبارت‌اند از

1) urémie 2) hémorroïde

خوابیدن به حالت افقی بر روی شکم خودداری کنند و به مدت طولانی بر پشت درازبکشند و برای رفع خستگی روی پهلوی راست بچرخند.

اصولاً بیماران قلبی باید از استعمال قهوه، دخانیات، الکل، چای، کاکائو و بابونه خودداری کنند. تخم‌مرغ نیز بر آنها مضر است. اما توصیه می‌شود که بیشتر سیر، کَنگَر فرنگی و کَرَفْس مصرف کنند.

**کم خونی**[1] (کمبود گلبولهای قرمز خون) — علایم آن عبارت‌اند از رنگ پریدگی، سردی اعضای انتهایی بدن (دستها و پاها)، طنین گوش، طپش قلب، افسردگی و بی‌اشتهایی.

درمان بیماری با جوشانده‌های بازسازنده‌ای‌مانند مخلوط زیر توصیه می‌شود:

ریشهٔ گل قاصد به نسبت ۵، پنج انگشت ۵، اَفْسَنْتین ۳، گندم ۲۰، جو ۲۰، جوپیغمبری ۲۰، ریشهٔ زَنْجَبیل شامی ۱۰.

طرز تهیه: ۱۰۰ گرم از مخلوط را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{3}{4}$ لیتر تقلیل یابد. پس از ته نشین شدن، مایع را دوباره بجوشانید و سپس آن را بر روی گیاه معطری چون نعناع یا آسپیرول بریزید تا طعم آن خوشایند شود. مخلوط فوق را به مدت ۱۰ دقیقه به حالت دَم کشیدن باقی گذارید، آن را با کمی عسل شیرین کنید و در طول شبانه‌روز بنوشید.

دررژیم غذایی مصرف سالاد برگ کاسنی (ازنوع شیکوره‌یا آندیو)، گل قاصد، جعفری، اسفناج، بولاغ اوتی، عدس، و گوشت نیم پخته و هر دو روز یک بار، جگر گوساله و مقدار زیاد کلم ترشی توصیه می‌شود.

نوشابه‌های گیاهی مؤثر عبارت‌اند از گل گندم، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، برگ بَلوط، ریشهٔ جِنْتیانا، بومادران، دُمْ اسب، برگ گردو، اِکلیل کوهی، آویشن.

**واریس**[2] — در موردِ واریس پا، پوشیدن جورابهای مخصوص واریس توصیه می‌شود، اما نقش این جورابها پیشگیری از پیشرفت بیماری است نه درمان

1)anemie 2)varice

رژیم غذایی باید گیاهی باشد و برای مقابله با اِحتقان، گیاهانی چون خَرْشَف، شاه بَلوطِ هِنْدی، زَرْبین، بومادَران، بنفشهٔ سه رنگ، آنیسون، شاهْتَره، بارْهَنگ مصرف شوند. در مدت معالجه، برای جلوگیری از بروز یبوست، به مخلوط این گیاهان مقداری سیاه توسه و یا آلو سیاه اضافه کنید.

با مشاهدهٔ کوچکترین تورّم رگها، استراحت باید ادامه یابد. در غیر این صورت، زندگی بیمار جداً در خطر خواهد بود.

**بالا رفتن فشار خون**[1]— علایم آن عبارت‌اند از سردرد، سرگیجه، طنین گوش، خستگی، ضعف قلب.

گیاهانی چون سرخ وَلیک، گل گاوزبان، شاهتره، دارواش، سُنْبُل الطیب و سیر اثر درمانی خوبی دارند. در ضمن بهتر است بیمار از مصرف گوشت و الکل و استعمال دخانیات خودداری کند.

**بیماریهای قلب**— التهاب لایهٔ بیرونی قلب[2]، التهاب لایهٔ درونی قلب[3]، تورّم و تغییر شکل قلب بر اثر جمع شدن چربی در جدار آن، بزرگ شدن قلب، طپش قلب، و بالا رفتن فشار خون از بیماریهای قلب‌اند.

برای درمان بیماریهای قلب، به علت حسّاسیّت و اهمیّت فوق‌العادهٔ کار آن،باید با دقّت بسیار اقدام کرد.

گیاهان قابل استفاده عبارت‌اند از گُلِ برف[4]، بِلّادون[5] (نوعی تاجریزی)، گل انگشتانه[6]. اما استعمال این گیاهان باید منحصراً زیر نظر پزشک انجام گیرد. تنها در مورد طپش قلب می‌توان جوشاندهٔ سرخ وَلیک (که طعم ناخوشایندی دارد) یا مایع رنگین این گیاه را (که در داروخانه‌ها تهیه می‌شود) با غلظت $\frac{1}{5}$ به کار برد.

«چایِ» نعناع، باذْرَنْجْبویه، آسپرول معطّر نیز بدون خطرند. بعضی از بیماران به هنگام دراز کشیدن به طپش قلب دچار می‌شوند. این افراد باید از

1) hypertension 2) péricardite 3) endocardite
4) muget 5) belladone 6) digitale

خوابیدن به حالت افقی بر روی شکم خودداری کنند و به مدت طولانی بر پشت دراز بکشند و برای رفع خستگی روی پهلوی راست بچرخند.

اصولاً بیماران قلبی باید از استعمال قهوه، دخانیات، الکل، چای، کاکائو و بابونه خودداری کنند. تخم‌مرغ نیز بر آنها مضر است. اما توصیه می‌شود که بیشتر سیر، کَنگَر فرنگی و کَرَفْس مصرف کنند.

**کم خونی**[1] (کمبود گلبولهای قرمز خون) — علایم آن عبارت‌اند از رنگ پریدگی، سردی اعضای انتهایی بدن (دستها و پاها)، طنین گوش، طپش قلب، افسردگی و بی‌اشتهایی.

درمان بیماری با جوشانده‌های بازسازنده‌ای مانند مخلوط زیر توصیه می‌شود:

ریشهٔ گل قاصِد به نسبت ۵، پنج انگشت ۵، اَفْسَنْتین ۳، گندم ۲۰، جو ۲۰، جو پیغمبری ۲۰، ریشهٔ زَنْجَبیل شامی ۱۰.

طرز تهیه: ۱۰۰ گرم از مخلوط را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{۳}{٤}$ لیتر تقلیل یابد. پس از ته نشین شدن، مایع را دوباره بجوشانید و سپس آن را بر روی گیاه معطری چون نعناع یا آسپیرول بریزید تا طعم آن خوشایند شود. مخلوط فوق را به مدت ۱۰ دقیقه به حالت دَم کشیدن باقی گذارید، آن را با کمی عسل شیرین کنید و در طول شبانه‌روز بنوشید.

در رژیم غذایی مصرف سالاد برگ کاسنی (از نوع شیکوره یا آندیو)، گل قاصد، جعفری، اسفناج، بولاغ اوتی، عدس، و گوشت نیم پخته و هر دو روز یک بار، جگر گوساله و مقدار زیاد کلم ترشی توصیه می‌شود.

نوشابه‌های گیاهی مؤثر عبارت‌اند از گل گندم، میوهٔ اُرْس فرنگی، برگ بَلوط، ریشهٔ جِنْتیانا، بومادران، دُمْ اسب، برگ گردو، اِکلیل کوهی، آویشَن.

**واریس**[2]— در مورد واریس پا، پوشیدن جورابهای مخصوص واریس توصیه می‌شود، اما نقش این جورابها پیشگیری از پیشرفت بیماری است نه درمان

1)anemie 2)varice

آن. علت اصلی این ناراحتی باید در خون و گردش آن در بدن و وضع رگها پیگیری شود.

گیاهانی که خاصیت ضد اِحتقان و رقیق کنندهٔ خون دارند استعمال می شوند، و در نتیجه حرکت خون در رگهایی که جدار آنها سخت شده است آسانتر صورت می گیرد. این بیماری از انواع بیماریهایی است که درمان آن به زمانی طولانی و پشتکار نیاز دارد. اما باز یافتن پاهای سالم و سبک و در نتیجه بهبود وضع عمومی بدن تحمّل زحمت درمان و طول مدت مداوا را آسان می سازد.

گیاهان مؤثّر عبارت اند از برگ بابا آدم، کاسنی دشتی، شاهتره، غاسولِ صابونی، گُل قاصد، هیدارستیس، حَرْشَف، هاماملیس، کیسه کشیش، فراسیون، زَرْبین، بنفشهٔ سه رنگ، شاه‌بَلوطِ هندی، علف هفت بند، دار واش.

برای پیشگیری و درمان آن باید از خوردن غذاهایی که غلظت خون را زیاد می کنند خودداری گردد. و بیشتر مواد گیاهی مصرف شود.

سر پا ایستادن به مدت طولانی باعث بروز واریس می شود. اشخاصی که به اقتضای نوع کار خود ناگزیر ساعتها به حالت نشسته و بیحرکت اند، باید پاهای خود را در زیر میز دراز کنند.

از پا روی پا انداختن و یا جمع کردن آنها در زیر صندلی خودداری کنید. پس از پایان کار (ایستاده یا نشسته) و یا پیاده‌روی، پاها را برای مدتی بالا نگاه دارید، مثلاً بالشی در زیر آنها قرار دهید تا سنگینی پاها از بین برود. توجه داشته باشید که باید از پوشیدن کفش تنگ و استفاده از بند جوراب و آستین و یقه و کمر و اصولاً پوشاک تنگ بپرهیزید.

**وقفه یا کُندی جریان خون**[1]— در این مورد گیاهانی مانند بومادران، دُمْ اَسْب، گُلِ گندم، اَفْسَنْتین، علفِ هفت بند، مَریم گُلی، بنفشهٔ سه رنگ و شاه بَلوطِ هندی مؤثّرند.

**هِموفیلی**[2]— در این بیماری، بیمار مستعد خونریزی بدون وقفه است.

1)stases sanguine 2)hémophilie

این ناراحتی بر اثر وجود نقص اساسی در ترکیب خون ایجاد می شود.

مصرف گیاهانی چون دُمْ اسب، کیسه کشیش، بارْهَنْگ، پنج انگشت، سَمفیتوم، سانیکولا توصیه می گردد.

**بیماریهای روده**

**آپاندیسیت**[1]— آپاندیسیت التهاب آپاندیس است. آپاندیس زایده‌ای است کرمی شکل به طول ۵— ۶ سانتیمتر در ابتدای رودهٔ بزرگ، و در تمام دستگاه گوارش تنها اندامی است که بن‌بست است. التهاب آن ممکن است باعث ایجاد دُمَل و حتی سوراخ شدن روده شود. این ناراحتی را نمی‌توان شخصاً معالجه کرد و توصیه می‌شود اگر دردی در سمت راست شکم بین استخوان ران و ناف احساس کردید که با لمس کردن یا فشار دادن محل آن درد به طرز وحشتناکی شدّت یافت، فوراً و در اوّلین فرصت خود را به پزشک برسانید. اگر به پزشک دسترسی نباشد، فوراً ۲ قاشق سو پخوری روغن (روغن زیتون) به بیمار بخورانید. و این کار را هر ساعت، طی چهار ساعت اول، انجام دهید و سپس هر ساعت یک قاشق از آن به بیمار بخورانید. اگر بیمار از طعم آن دچار حال به هم خوردگی می شود، روغن را با شیر یا کنیاک مخلوط کنید. پس از روغن زیتون نباید قهوه نوشید، زیرا قهوه با ایجاد انقباضات شکم باعث شدت ناراحتی می شود. اگر حال بیمار بهتر شد، چند روز رژیم خود را تنها با مایعات حفظ کند، باید اضافه کرد که اگر غذا را به طور صحیح مصرف کنیم به احتمال زیاد دچار این درد نمی شویم.

**اسهال**[2]— گیاهان مؤثّر عبارت‌اند از پنج انگشتِ غازی، پای شیر، غافِث، تاتاری، شِمْشاد، اَنْجبار، بِتونیکا، اوکالیپتوس، زرشک، سَمفیتوم، بَلوط، علف هفت بند، قَره‌قاط، هزارچشم سوراخ، توت فرنگی، مَرْیَم گُلی، سیمارو با، سرخ وَلیک (پوست درخت)، پنج انگشت.

جوشانده و دَم کردهٔ این گیاهان در آبِ برنج، تأثیر بیشتری دارد.

1)appendicite 2)diarrhee

رعایت یک رژیم غذایی مناسب و پس از آن مصرف غذاهای سبک گیاهی ادامه یابد.

**اسهال خونی**[1]ـ التهاب همراه با زخم رودهٔ بزرگ و بسیار خطرناک و مسری است. این بیماری اغلب عفونی (امیبی، باسیلی) و گاهی انگلی است و باعث بروز اسهال دردناک همراه با خون می شود.

علایم آن عبارت‌اند از بی اشتهایی، تشنگی زیاد، اسهال خفیف و سپس درد شدید در قسمت شکم، اجابت مزاج به طور پیاپی. در دورهٔ بحرانی مدفوع بیمار از ترشحات سفید یا خون‌آلود تشکیل می شود و به دنبال آنها تب و ضعف و سپس بیهوشی عارض می گردد.

برگ بابا آدم، برگ بَلوط، اَنجبار، بِتونیکا، زَنْجَبیل شامی، بارْهَنْگ، بادیان، برگ تَمِشْکِ جنگلی، سیمارو با، علفِ هفت بند، گوجهٔ سبز، پنج انگشت برای درمان این بیماری به کار می روند. بین این گیاهان، چند گیاه قابض (خصوصاً پنج انگشت) را به صورت مخلوط در تهیهٔ جوشانده به کار می برند و هر نیم ساعت ۲ـ ۳ جرعه از آن مصرف می کنند. در طول روز نیز دو قاشق روغن زیتون مصرف شود. رعایت یک رژیم غذایی مناسب و پس از آن تغذیهٔ بسیار سبک و منحصراً گیاهی توصیه می شود. کُمپرس گرم گل یونجه بر روی شکم نیز تسکین دهنده است.

**التهاب مخاط رودهٔ کوچک**[2]ـ این بیماری بیشتر به علت تغذیهٔ نادرست، و گاهی بر اثر ضربه یا سرماخوردگی حاصل می شود.

مصرف نوشابه های زیر به طور متناوب در این مورد مؤثرند:

۱) علف هفتْ‌بَند ۲ قسمت: جِنْتیانا ۱، پنج انگشتِ غازی ۱، برگ بَلوط ۱، برگ تَمَشْک ۱.

۲) پوستِ توسِ کوهی ۱، عفِ هفت بند ۲، ریشهٔ پنج انگشت ۲. ریشهٔ سَمفیتوم ۱، کیسه کشیشِ ۱.

طرز تهیه: ۶۰ گرم گیاه را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا به $\frac{3}{4}$ لیتر

1)dysenterie 2)entérite

تقلیل یابد؛ این جوشانده را بر روی یک گیاه معطّر بریزید و بگذارید دَم بکشد، سپس با فاصله از غذاها، ۳— ٤ بار در روز بنوشید.

اگر آنتریت با یبوست همراه باشد، نوشابه‌های زیر طبق دستور بالا مصرف شود:

۱) بنفشهٔ سه رنگ ۲، پَنیرک ۱، سیاه توسه ۲، پنج انگشتِ غازی ۱، برگ گردو ۱.

۲) بنفشهٔ سه رنگ ۲، سیاه توسه ۱، ریشهٔ گُلِ قاصد ۱، دانهٔ کَتان ۱، پوستِ توسِ کوهی ۱.

اگر بیماری حاد باشد، بیمار باید ضمن رعایت رژیم غذایی در بستر استراحت کند، در صورتی که حال بیمار رو به بهبود رود، با مصرف مقادیر کم سوپ و سپس غذاهای سبک و متنوع رژیم غذایی را تغییر دهد. مصرف مربّای به و میوهٔ قَرَه‌قاط در این دوره از بیماری بسیار مؤثّر است.

از مصرف تخم مرغ، شیر و مخصوصاً سُسها و مواد چرب خودداری شود.

اگر بیماری بدون یبوست و با درد شدیدی همراه است. از پوست درخت سیماروبا، که قابض است، جوشانده‌ای تهیه کنید و به مقدار یک لیوان صبح پس از برخاستن از خواب و شب قبل از خواب بنوشید. اندازه‌ها را دقیقاً رعایت کنید زیرا سیماروبا در اندازهٔ متوسّط ضد اسهال و در اندازهٔ غلیظ مسهل و استفراغ آور است.

**تب تیفوئید**[1]— این بیماری با سر درد آغاز می شود و همراه با ضعف شدید و تبی است که هر روز یک درجه افزایش می یابد و سپس حرارت بدن به ٤۱ تا ٤۲ درجه می رسد و ثابت می‌ماند. این علایم ۱۵ روز پس از دورهٔ کمون بیماری ظاهر می شوند. در این دوره بیمار دچار حال به هم خوردگی، خونریزی از بینی، و ضعف روزافزون می گردد.

---

1)fiévre typhoïde

علل بیماری: باسیلهای بیماری‌زا توسط آب وارد روده شده در مخاط آن جایگزین می‌شوند و سبب به وجود آمدن خطوطی صورتی رنگ در مخاط روده می‌گردند. تیفوئید بسیار خطرناک و دورهٔ طبیعی آن معمولاً سه هفته است. امروزه این بیماری به وسیلهٔ آنتی‌بیوتیکهایی که در دسترس هستند در عرض چند روز معالجه می‌شود و درمان توسط پزشک انجام می‌گیرد. اگر احیاناً پزشک در دسترس نباشد، چند پیاز را خرد کنید‌ودر پارچهٔ لطیفی بپیچید و با آن پیشانی، گردن، مچ دست و پاهای بیمار را به مدت نیم ساعت ببندید. این کار را هر ٦ ساعت یک بار (حداقل ٤ بار در روز) تکرار کنید تا دیگر رنگ پیاز تیره نشود.

غذای بیمار باید فقط سوپ جوجه (و مخصوصاً در صورت امکان سوپ خرگوش) باشد، زیرا معده و روده‌های حساس بیمار بهتر آن را تحمل می‌کنند.

**دل درد**ــ گیاهان مؤثر عبارت‌اند از ریحان، اَفْسَنْتین، اَنیسون، سُنْبُلِ خَتایی، گشنیز، کاسْنیِ تلخ، زیرهٔ سیاه، بابونهٔ رومی، کَما، اُسطوخودوس، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، زیره، آقطی سیاه، مَرْیَم گُلی، پونهٔ کوهی.

بهترین داروی ترکیبی برای مقابله با دل درد مخلوطی است از ٣ گرم میوهٔ خشخاش، ٣ گرم اِکلیل کوهی، ٣ گرم مریم گُلی و ٣ گرم بادیان.

این مخلوط را در ١٠٠ گرم الکل به مدت ١٥ روز بخیسانید و سپس یک قاشق از این محلول را در نصف لیوان آب شیرین بریزید و پس از به هم زدن بنوشید. چون مقدار گیاهان لازم کم است، توصیه می‌شود که داروخانه‌ها این مخلوط را تهیه کنند و در دسترس عموم قرار دهند

کُمْپرس آب گرم بر روی شکم مؤثر است. از مصرف نوشابه‌های سرد خودداری کنید.

**فیسْتول مَقْعَد**[1]ــ برای درمان آن گیاهانی چون قَنطوریون، دُمْ اسب،

---

1)fistule à l'anus

برگ بلوط، گوجهٔ سبز، اِکْلیل کوهی، مَریم گُلی، توصیه می شوند.

معالجهٔ خارجی: شستشو با دُمْ اسب و برگ بلوط، حمام موضعی با دم اسب، پوست بَلوط و اَنْجبار نافع است.

از بروز یبوست جلوگیری شود و رژیم غذایی از مواد گیاهی باشد.

**کِرم تنیا**[1] (کِرم کَدو)ـ برای دفع آن مصرف تخم کدو (کَدو تنبل) توصیه می شود.

**کِرم روده**ـ برای دفع آن گیاهانی چون اَفْسَنْتین، سیر، بِرِنْجاسَف، زَنْجبیل شامی، بابونه، کارلینا، زیرهٔ سیاه، گُل گندم، تاتاری، جِنتیانا، داروِاش، رازَک، اُسطوخودّوس، روغن گردو، سُداب، کدوتنبل توصیه می شوند (مصرف سُداب برای کودکان اکیداً ممنوع است).

**یبوست**[2]ـ علل آن گوناگون و عبارت‌اند از رژیم غذایی نامناسب، مصرف زیاد گوشت، تخم مرغ، کاکائو، بیحرکتی دستگاه گوارش و غیره.

همهٔ مواد غذایی گرمازای را از رژیم غذایی حذف کنید و به جای آنها بیشتر سبزیجات بخورید زیرا سلولز موجود در آنها، که غیر قابل جذب است، عمل جارو کردن روده را انجام می دهد. کاهوی پخته و میوه های خام برای رفع یبوست بسیار مؤثرند.

درمانی که غالباً مؤثر است به این شرح است: ۱۲ عدد آلو را در یک کاسه آب در طول شب بخیسانید و صبح، قبل از صرف صبحانه، آلوها را بخورید و آب آن را بنوشید. در مورد یبوستهای سخت و طولانی مقدار آلوها را دو برابر کنید.

مصرف نوشابهٔ زیر نیز صبح زود به مقدار یک فنجان توصیه می شود:

ریشهٔ سیاه توسه ۱۵ گرم، برگ اَقْطِی سیاه ۱۰ گرم.

مصرف کلم پیچ ترش شده[3] (که تهیهٔ آن مخصوص کشورهای غربی است)، صبح زود به مقدار دو قاشق، توصیه شده است. گفته می شود که این مادهٔ غذایی برای درمان کم خونی، اسکوربوت (کمبود ویتامین C)،

1)tenia 2)constipation

۳) choucroute، نوعی خوراک کلم.

نقرس و فساد خون یک داروی واقعی به حساب می آید و مصرف آن با غذا نیز بسیار توصیه شده است.

برای درمان یبوست باید به علل اصلی آن پی ببریم که ممکن است کمبود ترشحات صفرا، بیحرکتی روده، تشنج، باد شکم یا نفخ باشد (به شرح مربوط به دانه‌های بارهنگ برگه‌ای رجوع کنید).

## بیماریهای زنان

**التهاب حاد یا مزمن رحم**[1]— علل این بیماری عبارت‌اند از افراط در همخوابگی، پایین افتادن یا جابجایی رَحِم، رژیم غذایی محرّک. برای درمان آن گیاهانی از قبیل برگ بَلوط، برگ بابا آدم، پنج انگشتِ غازی، پنج انگشت، بنفشهٔ سه رنگ توصیه می شوند. ضمناً تا مداوای کامل، رژیم غذایی باید گیاهی باشد و از مصرف مواد محرّک مانند قهوه، الکل، دخانیات و غیره، که با ایجاد اِحتقان کَبِدی گردش خون را مختل می کنند، کاملاً خودداری شود.

**ترشحات ناشی از التهاب رحم**[2] (ترشّحات سفید)— برای درمان آن مصرف گیاهانی مانند پنج انگشت، زَنْجَبیل شامی، برگ گردو، فراسیون، اِکْلیل کوهی، مریم گُلی، آوِیشَن، پنج انگشتِ غازی، کیسه کشیش، زَرْبین، زرشک، هاماملیس، هیدراستیس توصیه می شود.

در مصرف خارجی: جوشاندهٔ اَنْجبار یا پای شیر برای شستشوی داخل رحم به کار می رود.

**خونریزی درفواصل عادت ماهانه**[3]— گیاهانی مانند فراسیون، هاماملیس، زَرْبین، کیسه کشیش، برگ بابا آدم، پای شیر، پنج انگشت، گُلِ همیشه بهار و گَزَنه برای معالجهٔ آن سودمندند.

**فیبروم**[4] (غدهٔ رَحِم)— همیشه عمل جراحی ضروری است. در بعضی

---

1)métrite 2)leucorrhée 3)ménorrhagie 4)fibrome

موارد فیبرومها تحت تأثیر هیدراستیس، کیسه کشیش، اِستلار یای متوسّط و گل همیشه بهار از بین می روند. از طرفی این غدّه ها گاهی با گذشت زمان از بین می روند، اما معاینهٔ پزشکی ضرورت دارد.

**قطع یا کم شدن عادت ماهانه**[1]— گیاهانی چون اَفْسَنْتین، بِرِنْجاسَف، بابونهٔ رومی، زیرهٔ سیاه، شاهتَره، کَما، فراسیون، باذْرَنْجْبویه، جَعفری، سُداب، آویشَن سرخ، گل همیشه بهار توصیه می شود.

**عادت ماهانهٔ دردناک همراه با خونریزی زیاد یا خون بسیار کم**[2]— گیاهانی مانند اَفْسَنْتین، بِرِنْجاسَف، بابونهٔ رومی، شاهتره، کَما، فراسیون، بومادران، جَعفری، سُداب، آویشَن سرخ، گل همیشه بهار برای درمان آن نافع اند.

**یائسگی**[3] قَطع عادَت ماهانه و توقّف فعالیت تخمدانها) — مصرف گیاهانی مانند فراسیون، هامامِلیس، زَرْبین، بلوتای بدبو، سُرخ وَلیک، پنج انگشت، گل همیشه بهار و گزنه مفید است.

## بیماریهای عصبی

**حسّاسیّت** (قابلیت تحریک و هَیَجان)[4]— برای درمان آن گیاهانی چون سرخ وَلیک، کاهوی پیچ، اِسپیره، بید، سُنْبُل الطیب و بلوتا مصرف کنید.

**تشنّج**[5] **و حرکات عصبی**— مصرف گیاهانی مانند سُنْبُل خَتایی، اَنیسون، آسپیرول معطّر، سرخ وَلیک، ریحان، بابونه، رازک، پونهٔ کوهی، نعناع، بومادران، بهارنارنج، پامچال، اِسپیره، اِکلیل کوهی، بید، مَرْیم گُلی، آویشَن سرخ، زیرفون و سُنْبُل الطیب برای درمان توصیه می شود.

**داءُالرَّقص**[6]— مصرف بِرِنْجاسَف، گَزَنه، بنفشهٔ معطّر، سُنْبُل الطیب، بهار نارنج، زیرفون، بید، سُرخ وَلیک، بَلوتا توصیه می شود.

---

1)aménorrhée 2)dysménorrhée 3)ménopause(retour d'age)
4)irritabilité (nervosisme) 5)spasme
6)chorée(danse de Saint- Guy)

**درد اعصاب**[1]— درد موضعی است که در مسیر یک یا چند عصب احساس می‌شود. علل آن عبارت‌اند از ضربه، سرماخوردگی، کم‌خونی، رُماتیسم و ناراحتیهای معده. اگر علت آن رُماتیسم یا سیفلیس باشد، برای درمان این درد از گیاهان تصفیه کنندهٔ خون استفاده شود. به طور کلّی، مصرف مواد مخدّر (خواب آور) و مُسَکِّن، همچنین گیاهانی مانند زیرفون، سُنْبل‌الطیب، ورونِ طبّی برای درمان توصیه می‌شود.

از مصرف مواد محرّک مانند چای، قهوه و مشروبات الکلی، که درد را شدّت می‌دهند، باید خودداری گردد.

**سیاتیک**[2]— سیاتیک نوعی درد عصبی و در عین حال دردناکترین و طولانیترین آنهاست. باید اعتراف کرد که برای درمان این بیماری، از گیاهان کار زیادی ساخته نیست.

علل بیماری گوناگون و عبارت‌اند از سُرفهٔ شدید، ایستادن زیاد، پیاده‌روی طولانی، فشار وارده بر عصب سیاتیک بر اثر دفع مدفوع، یا توسط یک غدّهٔ روده‌ای، سرماخوردگی، سیفلیس و بیماری قند؛ اما اغلب، بدون هیچ علت روشنی، این ناراحتی بروز می‌کند.

اگر درد عصب سیاتیک بر اثر بیماری دیگری بروز کند، باید هر دو را با هم درمان کرد.

اگر درد از عوارض رماتیسم، رطوبت یا سرماخوردگی ناشی شود باید از گیاهان مُدِرّ استفاده گردد (به شرح رُماتیسم مراجعه شود).

برای مقابله با دردهای شدید:

در مصرف داخلی: جوشاندهٔ سُنْبل‌الطیب و اِسانس تِربانتین، به طور متناوب، به مقدار ۲۰ قطره در هر فنجان شیر، ۳ بار در روز مصرف شود.

در مصرف خارجی: ماساژ با روغن کافوردار، روغن بابونه و ماساژ خشک (با پودر تالک برای سهولت لغزش دست) مفید است.

**ضعف اعصاب**[3]— بیمار، شب و روز، از افکار دردناک وسواسی

---

1)nevralgie 2)sciatique 3)neurasthénic

رنج می‌برد. مبتلا به غمزدگی، دلسردی، وحشت از آینده و دلزدگی از زندگی است. اختلالات گوارشی، دشواری هضم همراه با تورم روده یا یبوست، که هر دو ناراحت کننده‌اند، بروز می‌کند. علایم دیگر این بیماری خستگی، سردرد، میگْرن و سرگیجه است.

افراط در کار، خوشگذرانی، تحریک، غمهای بزرگ نیز می‌توانند از علل آن باشند. توصیه می‌شود که برای بیمار موجبات فعالیّت دایمی، خصوصاً کار بدنی و زندگی در هوای آزاد، رژیم غذایی دارای مقدار زیاد کلسیم، محبت زیاد و دلگرمی به زندگی فراهم گردد.

نوشابه‌های زیر در بهبود بیمار مؤثّرند:

۱) سُنْبُل الطیب ۳ قسمت، ورون طَبی ۵، باذْرَنْجْبویه ۱۰، بومادَران ۵، بِتونیکا ۵، نعناع ۵، پوست بُداغ ۱۰.

۲) پونهٔ کوهی ۵ قسمت، نعناع ۵، قَنطوریون ۵، اَفْسَنْتین ۳، دُمْ اسب ۱۰، باذْرَنْجْبویه ۱۰، بلوتا ۱۰.

۳) مریم گُلی ۵ قسمت، سُداب ۵، ریشهٔ سُنْبُلِ خَتایی ۵، دُمْ اسب ۱۰، شَبْدَرآبی ۵، تاتاری ۱۰، پوست بُداغ ۱۰.

٤) اِکْلیل کوهی ۵، اُسطوخودّوس ۵، پامچال ۵، اگیر ۱۰، بومادران ۵، اَفْسَنْتین ۳، بَلوتا ۱۰.

طرز تهیه: ابتدا دُمْ اسب را بخیسانید و پس از جوشاندن گیاهان دیگر، مخلوط را در آن بریزید و جوشانده تهیه کنید. دُمْ اسب، که مقدار زیادی املاح معدنی در بر دارد، عناصر لازمی را که از بدن دفع می‌شوند به بدن باز- می‌گرداند.

**مالیخولیا**[1]— غمزدگی و ناراحتی روانی ناشی از احتمال ابتلای به یک بیماری خطرناک است. این ناراحتی اغلب در افرادی که به بیماریهای کبد و یا معده مبتلا می‌شوند بروز می‌کند.

مصرف اَفْسَنْتین، قَنطوریون، مَرْیَم گُلی، باذْرَنْجْبویه، بَلوتا، تاتاری

1)hypocondrie

و سُداب مفید است. همچنین رژیم غذایی باید فاقد گوشت یا همراه با مصرف بسیار کم آن باشد.

**هیستری**[1]— برهم خوردن تعادل عصبی است که بیشتر در زنان دیده می‌شود! اغلب مردم شهوت جنسی را با بیماری هیستری برابر دانسته‌اند. در حالی که انواع مختلفی از بیماری وجود دارند که در واقع شهوت جنسی از مهمترین آنها نیست. این بیماری تظاهرات عجیب و گوناگون دارد، مثلاً افراد مبتلا به آن ممکن است شخصیت پُر تحرّک، بلهوس، سختگیر داشته باشند. همچنین خوشحالی و ناگهان غمزدگی بدون علت روشن، میل به خیالپردازی، دروغ گفتن و یا کِتمان واقعیّتها در آنان دیده می‌شود. ناراحتیهایی در عادت ماهانه، بیخوابی و سر درد از علایم انواع مختلف این بیماری است.

اگر بیماری شدت داشته باشد بحرانهای عصبی، حملات تشنّجی و حتی انحراف ادراک و بالأخره دیوانگی بروز می کند.

مصرف گیاهان زیر برای تسکین اعصاب و تقویت روحیّهٔ بیمار توصیه می شود:

**اَفْسَنْتین، قَنطوریون، مَریم گُلی، سُنْبُلِ خَتایی، بلوتا، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، شَبْدرِ آبی، باذْرَنْجْبویه، سُنْبُل الطّیب، پونهٔ کوهی وزیرفون.**

## بیماریهای کبد

**التهاب کبد**— علایم آن ورم، سنگینی و درد است.

مخلوط زیر را به نسبت ٤٠ در هزار تهیه کنید و آن را بجوشانید تا حجم آبش به نصف برسد و پس از سرد شدن ٤ فنجان در روز مصرف کنید:

فراسیون ۵، تاتاری ۳، گل گندم ۳، ریشهٔ کاسْنی تلخ ۱۰، بنفشهٔ سه رنگ ۱۰.

در میان نوشابه های گیاهی، گیاهان سودمند برای کبد عبارت‌اند از:

1) hystérie

گل گاوزبان، شاهتره، کنگر فرنگی، شمشاد، زرشک، بُلْدآ، گلِ گندم، گوجهٔ سبز، کاسْنی تلخ، آسپیرولِ معطر، حَرْشَف، علف هفت بند، بنفشهٔ سه رنگ، کاکُنج، شبدر آبی، برگ انگور فرنگی، برگ بابا آدم، آناغالیس دشتی، توسِ کوهی، شاه بلوطِ هندی، بومادران، گل قاصِد.

باید با کبد خود مدارا کنیم، یعنی از مصرف الکل و افراط در خوردن مواد چرب و ادویه‌جات بپرهیزیم. هویج، به صورت خام یا پخته، باید اقلاً یک بار در روز با غذا مصرف شود. مصرف هویج کبد را سالم و رنگ پوست را شاداب می کند. زیان‌آورترین ادویه‌جات فلفل است که باید مصرف آن را کاملاً قطع کنیم اما مصرف ادویه‌جات دیگر، که غذا را خوشایند می‌سازند، به مقدار کم بلامانع است.

**التهاب کیسهٔ صفرا**ـ برای درمان این بیماری مصرف حَرْشَف، کاسنی و شمشاد همراه با رژیم غذایی گیاهی توصیه می‌شود.

**سرطان کبد** ـ گیاهان ذکر شده برای درمان سنگ کیسهٔ صفرا، برای معالجهٔ این بیماری خطرناک نیز می توانند مؤثر باشند.

**سنگ کیسهٔ صفرا**ـ ترک کامل رژیم گوشتی به مدت چند هفته و سپس بازگشت به رژیم عادی با رعایت میانه‌روی ضروری است.

از خوردن مواد چرب، جز روغنهای مایع (گیاهی) و مخصوصاً روغن زیتون (که مصرف آن به صورت خام بسیار توصیه شده است)، خودداری شود.

گیاهان مؤثر در درمان این بیماری عبارت‌اند از گل گندم، توسِ کوهی، گل گاوزبان، بُلْدآ، زرشک، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، حَرْشَف، زیرفون، آقطی سیاه، دُمْ اَسْب و گَزَنه.

در شرایط بحرانی بیماری، $\frac{1}{4}$ لیتر روغن را به صورت خالص و یا مخلوط با سوپ نیمه گرم بنوشید و بر روی پهلوی راست دراز بکشید به طوری که پاها بالاتر از سر قرار گیرند. کُمْپرِسِ مکرّرِ آبِ گرم بر روی موضع (کبد) نیز تسکین دهنده است. شاید مصرف روغن به عنوان دارو برای عده‌ای ناخوشایند باشد، اما مطمئناً در شروع بحران درد کبد، طعم دارو قابل تحمل

است.

پس از رفع بحران، یا در فاصلهٔ بحرانها، نوشابه‌های زیر را متناوباً مصرف کنید:

۱) توس کوهی ۵ قسمت، دُمْ اَسْب ۵، فراسیون ۱، میوهٔ اُرْس فرنگی ۱، میوهٔ گل سرخ جنگلی ۱.

۲) توس کوهی ۵ قسمت، آسپرولِ معطر ۵، علف هفت بند ۲، گَزَنه ۱، ریشهٔ گُل قاصِد ۱۰.

اعداد بالا نسبت گیاهان را در مخلوط مشخص می کنند. ۵۰ گرم از مخلوط را در یک لیتر آب بریزید و پس از جوش آوردن مصرف کنید.

در صورتی که مستعد ابتلای به سنگ کیسهٔ صفرا هستید به مقدار زیاد تُرُب سیاه، برگ جوان کاسْنیِ دَشتی، سیب، گِشنیز و توت فرنگی مصرف کنید. رژیم غذایی گیاهی و ورزش توصیه می‌شود.

**آب شدن کبد**[1]— بر اثر بیماریهایی چون مالاریا، تیفوس، سل و نیز افراط در مصرف ادویه‌جات و فلفل عارض می شود. علت عمدهٔ آن مصرف زیاد الکل و اعتیاد به آن (الکلیسم) است.

در این بیماری،حجم کبد به $\frac{1}{3}$ حجم طبیعی خود تقلیل می یابد. در گردش خون اختلال ایجاد می‌شود و باعث تراکم مایع در حفرهٔ صفاق می گردد (آب‌آوردگی شکم).

علایم آن عبارت اند از بی اشتهایی، سنگینی، استفراغ و نفخ، اجابت مزاج به طور نامنظم، ضمناً رنگ پوست زرد مایل به خاکستری می شود.

خودداری کامل از استعمال الکل و ادویه‌جات، جز نمک، مصرف گوشت (به مقدار بسیار کم)، مصرف فراورده‌های شیر، میوجات و سبزیجات به مقدار زیاد از نکات مهم درمان این بیماری هستند.

**بَرَقان**[2]— برای درمان این بیماری چهار فرمول زیر را روزانه به مقدار ۴ تا ۵ فنجان، به طور متناوب مصرف کنید. برای هر نوشابه ۶۰ گرم از مخلوط مورد نظر

---

1)atrophie du foie 2)ictère(jaunisse)

را در ۱/۵ لیتر آب بریزید و بجوشانید تا حجم آن به نصف تقلیل یابد، و پس از سرد شدن مصرف کنید:

۱) گما ۲ قسمت، زرشک ۲، پوست توسِ کوهی ۱۰، اَفسَنتین ۱.

۲) بِتونیکا ۱ قسمت، دُم میوهٔ گیلاس ۳، پنج انگشت غازی ۱، میوهٔ اُرْسِ فرنگی ۲.

۳) بُلْدِآ ۵ قسمت، مرْغِ خَزَنْده ۱۰، فراسیون ۲، گل گندم۲.

٤) بُلْدِآ ۲ قسمت، ریشهٔ گُلِ قاصِد ۳، غالیون ۱، ریشهٔ کاسْنی ۳.

متأسفانه همهٔ نوشابه‌های فوق طعم تلخ دارند، و در مورد این بیماری برای خوشبو کردن آنها فقط ازآسپیرولِ معطّر استفاده می‌شود و،چنانکه قبلاً گفته شد، نباید جوشانده شود. بنابراین جوشانده را پس از تهیه بر روی این گیاه بریزید و پس از ٤— ۵ دقیقه دَم کشیدن مصرف کنید. آسْپیرول معطر را می‌توان به مقدار زیاد مصرف کرد زیرا این گیاه اثر خوبی بر روی کبد دارد. برای شیرین کردن نوشابه‌ها به جای شکر از شیرین بیان استفاده کنید.

مخلوط زیر نیز به همان روش فوق تهیه و مصرف می‌شود:

پامچال ۱۰، زرشک ۵ و بلوتا ۳.

قرصهای تهیه شده از عصارهٔ کنگر فرنگی نیز، به مقدار ۲ قرص با هر وعده غذا، برای درمان مصرف می‌شوند. جوشاندهٔ برگهای کنگر فرنگی به غلظت ٤ در هزار، چنانچه تلخی آن را تحمل کنید، داروی بسیار خوبی برای این بیماری است.

دَم کردهٔ ریشهٔ غاسولِ صابونی به اندازهٔ ۵۰— ۶۰ در هزار نیز بسیار موثّر است.

رژیم غذایی بیمار باید شامل گوشت بدون چربی (به مقدار کم)، سبزیجات، میوجات، پنیر سفید یا پنیر تازه باشد. غذا، خصوصاً هنگام شب، باید به مقدار کم مصرف شود. نوشیدن آب با آب لیمو مفید است.

صبحها، پیش از صرف صبحانه، یک لیوان آب معدنی بنوشید و به هیچ‌وجه الکل و مواد چرب مصرف نکنید. اجتناب از مصرف ادویه‌جات نیز ضروری است.

**بیماریهای مجاری ادراری– تناسلی**

**اسپرماتوره**[1] (اِنزال غیر ارادی مخصوصاً هنگام خواب)– علل آن عبارت‌اند از ضعف بنیه، خودداری یا زیاده‌روی در روابط جنسی، بر هم خوردن تعادل عصبی.

برای درمان آن مصرف گیاهانی مانند پونهٔ کوهی، نیلوفر آبی، مَریم‌– گُلی، اِکلیل کوهی، رازک توصیه می‌شود.

**التهاب و تورم پروستات**[2]– احساس سنگینی در موضع و خصوصاً اشکال در دفع ادرار (و گاهی عدم امکان آن) از علایم این بیماری هستند.

مردان در سنین ۵۰ سال به بالا، اگر از این جهت احساس ناراحتی کردند، باید از خوردن گوشت قرمز، گوشت شکار، شُشهای چرب، ادویه‌جات، الکل، بابونه، چای و قهوه اجتناب ورزند؛ و شیر و تخم‌مرغ به مقدار کم مصرف کنند.

نوشابه‌های زیر طعم خوبی ندارند اما بیمار برای تسکین درد ناگزیر باید آن را تحمّل کند:

۱) اَنجبار، توس کوهی، شاه بَلوطِ هندی، برگ گردو، اِسپیره.
۲) گُلِ باقلا، دُمْ اسب، پنج انگشت غازی، زَرْ بین.
۳) زرشک، کیسه کشیش، دُمْ اسب، کُلالهٔ ذُرَّت، غاسولِ صابونی.
٤) پنج انگشت غازی، بَروسْما، بنفشهٔ سه رنگ، هیدراستیس، فلفل آبی.

**ورود خون در ادرار**[3]– گیاهانی مانند کیسه کشیش، اَنجبار، گَزَنه، وِروِنِ طبّی، مَریم گُلی، اِکْلیل کوهی، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، گل همیشه بهار، سَمفیتوم و سیزاب مؤثرند.

**سنگ مجاری ادراری**[4]– علامت آن دل دردهای ناشی از وجود سنگ در کلیه، مثانه و مجاری ادراری است.

---

1)spermatorrhée 2)prostatite 3)hématurie
4)calculs urinaires

رژیم غذایی باید گیاهی باشد. در فاصلهٔ بحرانها مصرف نوشیدنیهای مُدِر به مقدار زیاد توصیه می شود.

گیاهانی چون غافِث، پایِ شیر، کاکُنج، آسپرول معطّر، سرخ وَلیک، جو پیغمبری، توسِ کوهی، اونونیس خاردار، آنجبار، بَروشما، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، انگور فرنگی سیاه، میوهٔ گل سرخ جنگلی، زرشک، باقلا، آناغالیس، بوقناق صحرایی، دُمْ اسب، گوجهٔ سبز، غالیون، گل آقطی سیاه، اِسپیره، مَرْغ خزنده، مریم گلی، کُلالهٔ ذُرّت برای درمان این بیماری توصیه می شوند.

**سوزاک**[1]— التهاب مجاری ادراری است که در نتیجهٔ رابطهٔ جنسی با شخص مبتلا به این بیماری بروز می کند و عامل آن نوعی باکتری است به نام گونوکوک[2]. درد و ترشّحات ٤— ۵ روز بعد ظاهر می شود و سپس شدت می یابد. در اوّلین فرصت باید به پزشک مراجعه شود، زیرا امکان پایان دادن به بیماری در دو یا سه روز اوّل وجود دارد.

اگر پزشک در دسترس نباشد دو فرمول زیر به طور متناوب استعمال شود:

۱) میوهٔ اُرْسِ فرنگی ۱۰۰ گرم، چوب اُرْسِ فرنگی ۵۰ گرم و ریشهٔ برگ باباآدم ۲۰ گرم.

۲) پوست تنهٔ بلوط ۱۰ گرم، ریشهٔ برگ باباآدم ۲۰ گرم، دُمْ اسب ۳۰ گرم و پنج انگشت غازی ۲۰ گرم.

مقدار ذکر شده از مخلوط را در ۲ لیتر آب بریزند و بجوشانند تا حجم آن به نصف تقلیل یابد، و چند بار بنوشند.

از خوردن ادویه و نوشیدن الکل باید جداً پرهیز شود.

**شاشبند**[3] (اشکال در دفع ادرار)— گیاهانی چون غافِث، کاکُنج، آسپرولِ معطّر، ریحان، کاژلینا، برگ انگور فرنگی سیاه، دُمِ میوهٔ گیلاس، مَرْغ خزنده، زرشک، باقلا، توت فرنگی، شاهْتَره، میوهٔ اُرْس فرنگی، پوس

---

1)blennorragie 2)gonocoque 3)dysurie

باتلاقی، کَما، کُلالهٔ ذُرَّت، بوقناق صحرایی، جوانهٔ کاج، دُمْ اسب، اِکْلیلِ کوهی و مَریم گُلی مصرف کنید.

**عدم دفع یا کمبود ادرار**[1]— از نوشابهٔ گیاهانی مانند گلِ گاوزبان، اونونیسِ خاردار، اَنجبار، توسِ کوهی، کارْلینا، زیرهٔ سیاه، انگورفرنگیِ سیاه، دُمِ میوهٔ گیلاس، تاتاری، مَرْغِ خزنده، زرشک، کَما، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، کُلالهٔ ذُرَّت، جعفری، دُم اسب، اِکْلیلِ کوهی، مَریم گُلی، آو یشَن سرخ و آقطیِ سیاه مصرف کنید.

**ناتوانی جنسی**[2]— علل این بیماری عبارت‌اند از زیاده‌روی در روابط جنسی، استمنا، ضعف، هیجان، بیماری قند.

مصرف کَلَم، خردل، نعناع، اِکلیل کوهی، مریم گلی، رازیانه، جِنْتیانا، دانهٔ گَزَنه (هر روز یک قاشق چایخوری با مربا خورده شود) گُلْپر، شَنْبَلیله، وانیل و مقدار زیادی هزار چشم سوراخ (به شرح مربوط به خواص این گیاه مراجعه شود) توصیه می گردد.

**تورّم کلیه**[3]— علل این بیماری عبارت‌اند از سنگ کلیه، ورم مثانه، الکلیسم، ضربه یا زخم. بیماریهای قلبی و کبدی، که بر اثر اِحتقان در کلیه‌ها به دنبال اختلال در گردش خون به وجود می آیند، بیماری ورم کلیه را باعث می شوند. همچنین ورم کلیه ممکن است از عوارض تب تیفوئید، گریپ یا مخملک باشد.

علایم آن عبارت‌اند از درد شدید و عمیق در ناحیهٔ کلیه‌ها، ادرار اغلب مقدار زیادی البومین دارد.

اوکالیپتوس، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، جوانهٔ کاج، پیاز، اِسپیره، آقطیِ سیاه، غالیون، برگ توس کوهی، مَرْغِ خزنده، دُمْ اسب مصرف کنید.

فرمولهای زیر نیز برای درمان مؤثرند:

۱) غالیون ۵ قسمت، زیرفون ۱، کُلالهٔ ذُرَّت ۲، دُمْ اسب ۵، گلِ

1)anurie .2)impuissance 3)néphrite

**آقطی سیاه ۲، میوهٔ گل سرخ جنگلی ۵.**

**۲) بومادران ۲ قسمت، غالیون ۵، علفِ هفت بند ۱، مَرْغ خزنده، انجبار ۱، هزار چشم سوراخ ۳.**

گر یندلیا نیز نتایج درمانی خوبی نشان داده است (عُصارهٔ مایع آن به مقدار ۳۰ قطره هر بار مصرف شود).

**تورّم مثانه**[1]— علایم آن عبارت اند از لرزهای ناشی از تب، احساس نیاز به دفع مکرّر ادرار، احساس درد شدید به هنگام ادرار کردن. گاهی ادرار تیره رنگ است و بوی تند دارد.

مخلوط گیاهانی چون ریشهٔ سَمفیتوم، پوست دارواش، دُمْ اسب، پوستِ توس کوهی. برگ انگور فرنگی سیاه، انجبار و بَروسْما را به مقدار ۳۰ گرم در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{۳}{۴}$ لیتر کاهش یابد؛ ۳—۴ فنجان در روز بنوشید.

تا زمانی که بیمار تب دارد، باید استراحت کند و غذای او آش جوِ پیغمبری، آش جو یا برنج، کمپوت و لبنیات باشد؛ از مصرف نمک، ادو یه، الکل خودداری کند؛ آب معدنی یا آب سیب بنوشد.

گیاهان دیگری که اثر درمانی بسیار خوب دارند عبارت اند از:

کاکُنج، آسپیرولِ معطر، زَنْجیل شامی، اونونیس، زرشک، توت فرنگی، تَمِشکِ جنگلی، میوهٔ أُرْسِ فَرنگی، کُلالهٔ ذُرّت، علفِ هفت بند، فراسیون و کاج.

## بیماریهای مجاری تَنَفُّسی

**اختناق یا خفگی**[2] گیاهانی مانند سرخ وَلیک، دارواش، أُسطوخودّوس، باذْرَنْجبو یه، بابونه، زیرفون، گلِ (بهارِ) نارنج، شَبْدَرِ شیرین، نعناع، بَلوتا، رازیانه، زَنْجَبیل شامی، گر ینْدلیا مؤثرند.

---

1)cystite 2)suffocation

آنژین[1]– علل آن عبارت‌اند از سرما خوردگی، رطوبت، ضعف عمومی که موجب کم شدن مقاومت بدن در مقابل میکروبها خصوصاً هنگام شیوع بیماری است.

تورّم غده‌ها در گلو، اِشکال در بَلع، تب، سردرد، پیدایش لکه‌های بزرگ سفید بر روی مخاط گلو یا التهاب غده‌های حلق علایم این بیماری هستند.

برای درمان آن گیاهانی مانند غافِث، برگ انگور فرنگی، پوست تنهٔ بَلوط، ریشهٔ خَتْمی، اِکلیل کوهی، برگ گردو، پایِ خر و خَرگوشک توصیه می شوند.

برای تهیهٔ یک داروی مؤثّر: ۱۰۰ گرم برگ گردو، ۲۰ گرم ریشهٔ خَتْمی، ۲۰ گرم پای خر و ۲۰ گرم غافِث را ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{۱}{۴}$ تقلیل یابد؛ پس از ته‌نشین شدن، مقدار کافی شکر به محلول بیفزایید تا مانند شربت غلیظ شود، و دوباره به مدت یک دقیقه بجوشانید و آن را با یک کیلوگرم مربّای آلِطی سیاه یا مربّای به یا انگور فرنگی مخلوط کرده یک قاشق از این مخلوط را در یک فنجان کُوچک آب داغ حل کنید و ساعتی یک بار بنوشید.

حلق و دهان را با محلول زیر شستشو دهید:

۳۰ گرم برگ تَمِشک سیاه و ۲۰ گرم خَتْمی را در یک لیتر آب بخیسانید، سپس بجوشانید تا آب آن به نصف حجم اولیه کاهش یابد؛ ۲ قاشق بزرگ عسل به آن بیفزایید و هر ساعت یک بار غرغره کنید.

توصیهٔ دیگر مصرف دَم کرده یا جوشاندهٔ گیاهانی مانند غافِث، شمعدانی برگ گِرد، گردو، گزَنه، دُم اسب، مریم گُلی، پایِ خر، و همچنین کُمْپِرسِ داغ با سرکه به دور گردن است.

**برونشیت حاد**[2]– التهاب نایژه‌هاست که بر اثر هوای سرد، هوای پرگرد و غبار، مواد حسّاسیّت‌زا، نوشیدنیهای خیلی سرد (یخ‌زده) عارض

---

1)angine 2)bronchite aigue

می شود.

علایم آن عبارت‌اند از درد ریه‌ها، سُرفه، تب، احساس خفگی، اِحتقان در سر و دفع اخلاط.

جوشانده‌های زیر را به طور متناوب صرف کنید:

۱) پایِ خر ۲۰ گرم، فراسیون ۲۰ گرم، ریشهٔ خَتمی ۲۰ گرم، زوفا ۲۰ گرم.

۲) سیزاب ۲۰ گرم، پوست تنهٔ بَلوط ۲۰ گرم، گُلْسَنْگ ۱۰ گرم، عَشَقهٔ زمینی ۲۰ گرم، سینه دارو ۲۰ گرم.

مقدار ذکر شده از مخلوط را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{۳}{۴}$ لیتر کاهش یابد، سپس آن را با عسل یا شیرین بیان شیرین کنید و ۴— ۵ فنجان در روز بنوشید. همچنین زَنْجَبیل شامی، خَرگوشک، گلِ گاوزَبان، شَنْبَلیله، جوانهٔ صنوبر، بارْهَنْگ نیزه‌ای، پُلیگالا، پامچال، گوجهٔ سبز برای درمان این بیماری توصیه می شوند.

**برونشیت مُزمن**[1]— زَنْجَبیل شامی، سیر، اِرِیسیموم، اوکالیپتوس، پنیرک، هیدْراسْتیس، فراسیون، سینه دارو، شیرین بیان مصرف کنید و از سرما خوردگی و مصرف نوشیدنیهای سرد بپرهیزید.

**نَفَس تنگی**[2]— به علل گوناگون مانند بیماریهای حنجره، نای، ریه‌ها، قلب و کبد عارض می شود. علامت آن فشاری است که تنفس را فوق‌العاده مشکل می سازد. گیاهانی که برای مواقع بحرانی باید در منزل داشت عبارت‌اند از:

ریشهٔ پَنیرک، گُلْسَنْگ ایسلند، فراسیون، زوفا، قَنطوریون، گَزَنه، شیرین بیان، کاج، پنج انگشتِ غازی، اُسطوخودوس، سُنْبُل الطیب، رازیانه، سرخ وَلیک، بادْرَنْجبویه، نعناع، اِکلیل کوهی، سُنْبُلِ خَتایی.

طرز تهیهٔ دارو: از گیاهان مذکور، ۷— ۸ گیاه را طوری انتخاب کنید که پنج انگشتِ غازی، سُنْبُل الطیب، جوانهٔ کاج و گُلْسَنْگ ایسلند

---

1)bronchite chronique 2)asthme

جزء آنها باشد؛ ٦٠ گرم از مخلوط را در یک لیتر آب به مدت یک ربع ساعت بجوشانید، و روزی ٤ فنجان (آخرین فنجان قبل از خواب شب) از آن بنوشید.

مخلوط زیر برای درمان این بیماری توصیه می‌شود:

گُلْسَنْگ ۱۰۰ گرم، جوانهٔ کاج ۱۰ گرم، جوِ پیغمبری ۱ مشت، آب ۲ لیتر.

این مخلوط را بجوشانید تا حجمش به نصف تقلیل یابد، و روزی ۳ فنجان از آن بنوشید.

گفته می‌شود. گاهی بیمار را می‌توان با یک کمپرس داغ بر روی گردن و فرو بردن دستها و ساعدهایش در آب خیلی گرم تسکین داد. نوشیدن یک فنجان قهوهٔ غلیظ مؤثر است. با تشخیص پزشک معالج، در بحرانهای شدید، کشیدن سیگار تاتوره، که ضد نفس تنگی است، مؤثر است. اما استعمال آن برای بیماران قلبی، که اغلب از بیماری خود بی اطلاع‌اند، اکیداً ممنوع است.

مصرف مجاز این سیگار در بحران بسیار شدید، ۱— ۱۵ گرم برگ خشک تاتوره، خالص یا مخلوط با توتون است.

اگر بیمار ناراحتیهای پوستی نداشته و معده‌اش تحمل لازم را داشته باشد، خوردن یک یا دو قطعه سیر تازه در روز برای او بسیار مفید است. قسمت بیشتر اسانس سیر از ریه‌ها دفع می‌شود و تنفس را تا حد زیادی آسان می‌کند.

بحرانها معمولاً بر اثر هوای مه‌آلود، گرد و غبار هوا، یا تغییرات ناگهانی دما بروز می‌کنند. اقامت در مناطقی که هوای پاک و خشک دارند کمک زیادی به رفع بیماری خواهد کرد.

**دشواری تنفس و احساس خفگی**[1]— گیاهان درمان کنندهٔ آن عبارت‌اند از سرخ وَلیک، آسپیرولِ معطر، ریحان، بَلوتا، بابونه، اُسطوخودّوس،

1)dyspnée

بادْرَنْجْبویه، گرینْدِلیا.

**تورّم گلو**[1] (تورّم حنجره)— علل و علایم این بیماری عبارت‌اند از مصرف توتون، سرماخوردگی، اِفراط در حرف زدن، گردوغبار هوا. گرفتگی گلو ممکن است به قطع صدا منجر شود. خِلط خاکستری یا سیاه (مخصوصاً هنگام صبح) دفع می گردد.

گیاهانی مانند غافِث، پایِ شیر، برگ بابا آدم، اِریسیموم، شَمعدانیِ برگ گِرد، پنیرک، اُسطوخودوس، جوانهٔ صَنوبَر و مریم گُلی اثر درمانی خوبی دارند.

همچنین مصرف دو مخلوط زیر به طور متناوب توصیه می شود:

۱) اِریسیموم ۵ قسمت، مریم گُلی ۱، گلهای بنفشهٔ سه رنگ ۱، گلهای آرنیکا ۱، ریشهٔ سَمفیتوم ۲، سانیکولا ۱.

۲) اِریسیموم ۵ قسمت، ریشهٔ پنیرک ۲، پایِ خر ۱، آویشَن سرخ ۱، شاهْتَره ۱، بنفشهٔ سه رنگ ۱.

بعلاوه گذاشتن مَرْهَمِ (کُمْپِرس) داغ به دور گردن نیز مؤثر است.

**ذاتُ‌الرّیه**[2]— این بیماری اغلب با لرزهایی که ممکن است نیم ساعت طول بکشد آغاز می گردد. سپس تب همراه با ناراحتی عمومی، سردرد، کوفتگی، فشار و درد شدید در ناحیهٔ پایین ریه‌ها و دفع اخلاط غلیظ تیره رنگ شروع می شود. در گذشته، ذات‌الریه را با حجامت کردن و یا انداختن زالو بر روی بدن معالجه می کردند.

اگر پزشک در دسترس نباشد، ۱۰— ۱۲ بادکش در موضع دردناک قرار دهید و یک قاشق روغن زیتون مخلوط با عسل هر سه ساعت یک بار به بیمار بخورانند.

در طول روز، بیمار، ۲— ۳ فنجان دَم کردهٔ داغ شَنْبَلیله، عَشَقهٔ زمینی، سیزاب یا پایِ خر را با عسل شیرین کند و بنوشد (افزودن مقداری الکل طبیعی به دَم کَرده بسیار مؤثر است).

---

1)laryngite 2)pneumonie

مدت بیماری معمولاً ۹ روز است. ذات‌الریه به کمک آنتی بیوتیکها در عرض چند ساعت قابل درمان است. مصرف این نوع داروها فقط باید با نظر پزشک انجام گیرد.

**زکام**[1]— بیماری خفیف و بسیار رایجی است. اما این بیماریِ ساده می‌تواند مقدمه‌ای برای ابتلای به برونشیت و گریپ باشد. بیمار با استراحت در جای گرم، به مدت ۲— ۳ روز، مطمئناً بهبود می‌یابد.

یک فنجان بزرگ جوشانده غلیظ غافِث به مقدار ۶۰ گرم در لیتر را با عسل شیرین کنید و بعد از هر وعده غذا بنوشید.

**عرق شبانه**[2]— گیاهانی مانند زَنْجَبیل شامی، برگ بَلوط، کاج، اوکالیپتوس، مریم گُلی، دُمْ اسب برای درمان توصیه می‌شوند.

**سل**[3]— تغذیه از مواد بسیار مقوی توصیه می‌شود. باید ریه‌ها را به هر طریق نجات داد، حتی اگر کبد بر اثر چربی زیاد دچار ناراحتی‌شود. کرهٔ خام، چربی گوشت و به هنگام صبح روغن زیتون مصرف کنید. برای تسهیل جذب روغن،۳ برابر وزن آن شکر اضافه کنید و برای معطر کردنش پوست لیموترش رنده شده به کار برید. یک قاشق از مخلوط شکر و لیموترش را با یک زردهٔ تخم مرغ خام یا پخته دو ساعت قبل از ناهار و شام مصرف کنید (نتایج بسیار خوبی از این درمان به دست آمده است)، بعلاوه ۳ فنجان از مخلوط زیر را در روز بنوشید:

سیزاب ۱۰ قسمت، پای خر ۵، عَشَقهٔ زمینی ۵، ریشهٔ سَمفیتوم ۵.

مَریم گُلی برای مقابله با عرق شبانه، که ریه‌ها را بسیار خسته می‌کند، توصیه می‌شود. یک فنجان جوشاندهٔ غلیظ این گیاه را هنگام شب بنوشید و استراحت کامل را رعایت کنید.

**سُرفه**[4]— اَگیر، زَنْجَبیل شامی، ریحان، بتونیکا، بادیان، شَقایق، دروزرا، رازیانه، شَنْبَلیله، کَلَه گُربه، خَتْمی، گُـلْسَنْگ ایسْلَنْد، عَشَقهٔ

---

1)rhume 2)sueur nocturne 3)phtisie 4)toux

زمینی، فراسیون، پنیرک، جوانهٔ کاج، پُلیگالا، پامچال، سینه دارو، پایِ خر و سیزاب برای درمان آن بسیار مؤثرند.

**سیاه سُرفه**[1]— دو گیاه مطمئن برای درمان این بیماری، دروزرای مرداب و گرینْدِلیای کالیفرنیا هستند؛ که اوّلی به صورت مایع رنگین و دوّمی به صورت عُصارهٔ مایع فقط در داروخانه تهیه می شود.

روی بر چسب شیشهٔ دارو باید سن کودکانی که مجاز به مصرف آن هستند نوشته شود. این دو دارو باید به طور متناوب مصرف شوند.

دَم کردهٔ غلیظ برگهای خشک خرد شدهٔ دروزِرا با شیر و کمی عسل یا شیرین بیان شیرین و مصرف شود.

شقایقِ مُسَکِّن خوبی است. دَم کردهٔ گل آن به هنگام شب سُرفه های پیاپی را کاهش می دهد و خواب را آسان می کند.

مخلوط گیاهانی مانند فراسیون، پنج انگشتِ غازی، رازیانه، آویشَن، گشنیز و سیر نتایج خوبی نشان داده است.

یک مشت از مخلوط نامبرده را با یک قطعهٔ درشت سیر در مخلوطی از آب و شیر بخیسانید، و پس از جوشاندن با کمی عسل شیرین کنید و ۳— ٤ فنجان در روز بنوشید.

سُرفه ها را با نوشیدن چند قطره تَنتورِ آویشَنِ سرخ در یک فنجان دَم کردهٔ زیرفون آرام کنید (به زَرْبین مراجعه شود).

## بیماریهای معده

معده اندامی از بدن ماست که در معرض نارساییها و ناراحتیهای تغذیه ای قرار می گیرد. گیاهان دارویی فراوان برای تسکین و درمان ناراحتیهای آن شناخته شده اند. نحوهٔ غذا خوردن و مقدار غذایی که مصرف می شود در ناراحتیهای این اندام مؤثر است.

**اِتّساع معده**[2]— مصرف گیاهانی مانند اَفْسَنتین، تاتاری، شاهْتره،

1)coqueluche 2)dilatation de l'estomac

جِنْتیانا، شَبْدَر آبی، گُلِ قاصِد، فراسیون، ورون طبّی، مریم گُلی، پونهٔ کوهی، سانیکولا، برگ‌بلوط، گُلِ گندم، اَگیر، گل همیشه بهار و بومادران توصیه می‌شود.

از مصرف غذاهای خشک، خوردن آش، نوشیدن زیاد مایعات و نوشابه‌های سرد و گازدار مطلقاً خودداری شود. جوشاندهٔ گیاهان یاد شده باید به صورت غلیظ مصرف شود تا در حجم کمتر مواد مؤثر بیشتری جذب بدن گردد.

**التهاب مخاط معده**[1]— مصرف ریشهٔ جِنتیانا، بومادران، گُلْسَنْگِ ایسْلَنْد، گُلِ گندم، نعناع، اَفْسَنْتین، گل آقطیِ سیاه، میوهٔ اُرْسِ فرنگی و اگیر توصیه شده است.

از خوردنِ موادی که هضم آنها مشکل است اکیداً خودداری شود. رژیم غذایی باید هرچه بیشتر از مواد گیاهی انتخاب گردد. سوء هاضمهٔ ناشی از مصرف الکل موقتی است و بیمار با قطع مصرف آن درمان می‌شود. بر اثر ادامهٔ مصرف الکل بیمار دچار زخم معده یا سرطان معده خواهد شد.

**بی‌اشتهایی**[2]— گیاهانی مانند اَفْسَنْتین، اگیر، گُلِ گندم، تاتاری، جِنْتیانا، اُسطوخودوس، شَبْدَرِ آبی وارزَک برای درمان آن نافع اند.

**بیماریهای معده همراه با بیماری قلب**— مصرف اگیر، سرخ وَلیک، سُداب، سُنْبُل الطیب، کما در نوشابه‌های گیاهی بسیار مفید است.

**بیماریهای معده همراه با تورم مثانه**— مصرف باقلا، مَرْغِ خَزَنده، کُلالهٔ ذُرّت و کیسه کشیش توصیه می‌شود.

**بیماری معده همراه با تورّم حنجره**— مصرف اِریسیموم، ریشهٔ خَتْمی، ورون طبّی سودمند است.

**بیماری معده همراه با بیماری ریه**— مصرف گُلْسَنْگِ ایسْلَنْد، سیزاب، پایِ‌خر، سَمفیتوم، عَشَقهٔ زمینی مفید است.

**ضعفِ معده**— گیاهان مؤثر برای تقویت معدهٔ ضعیف عبارت‌اند از

1)gastrite 2)inappetance

تاتاری، برگ گزنه، سانیکولا، میوهٔ اُرْس فرنگی، بومادران، دُمْ اسب، جِنْتیانا، آفْسَنْتین، برگ و جوانهٔ تَمشک، اِکْلیلِ کوهی، گوجهٔ سبز، راز یانه، کارْلینا، باذْرَنْجْبو یه، آگیر، سُداب، نعناع، ریشهٔ زَنْجَبیل شامی.

**ترشح بیش از حد اسید کلریدریک درمعده**— مصرف گیاهانی مانند شیرین بیان، گُـل گندم، فراسیون، رازیانه، مریم گلی، بِتونیکا مؤثر است.

**سوءهاضمه**[1]— علل آن ممکن است ترشی معده یا عدم تحرّک و ضعف معده باشد. برای رفع ترشی معده، مصرف آگیر، مَریم گُلی، بِتونیکا، نعناع، میوهٔ اُرْسِ فَرَنْگی، دُمْ اسب، سیمارو با توصیه می شود. از خوردن غذاهای ترش خودداری گردد. نوشیدن یک فنجان آب گرم توأم با یک قاشق چایخوری نمک مؤثر است.

برای درمان عدم تحرّک و ضعف معده مصرف سیمارو با، شَبْدَر آبی، برگ و جوانهٔ تَمِشک، جِنْتیانا، آگیر، نعناع، آفْسَنْتین، گُل گندم، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، بومادران، زیره، پنج انگشت غازی، اَنیسون و گِشنیز توصیه می شود. غذا را آهسته و به مقدار کم مصرف کنید.

**سوزش معده**[2] (و احساس ترشی غذا در گلو و در مواردی قبل از صرف غذا)—مداوای این ناراحتی توسط گیاهانی چون مَریم گُلی، بِتونیکا، نعناع، آفْسَنْتین به طور متناوب با مخلوط گیاهانی مانند آفْسَنْتین، آگیر، میوهٔ اُرْسِ فرنگی و دُمْ اسب توصیه می شود.

از مصرف غذاهای ترش خودداری شود.

**گرفتگی عضلات معده**[3]—مصرف گیاهانی مانند پنج انگشتِ غازی، سُنْبُل الطیب، بابونه، بومادران، نعناع، آفْسَنْتین، آویشَن، گُلِ گندم، باذْرَنْجْبو یه، گُلِ همیشه بهار و ریشهٔ جِنْتیانا برای درمان آن مؤثرند.

**ناراحتیهای عصبی معده**— مصرف شَبْدَر آبی، سُنْبُل الطیب، بابونه،

1)dyspepsie 2)aigreur 3)crampes d'estomac

زیرفون، آسپرولِ معطّر توصیه می شود.

**زخم معده**[1]— مهمترین داروها برای درمان این ناراحتی در درجهٔ اوّل مقدار زیادی گل همیشه بهار، مَرْغ خَزَنْده و عسل هستند.

همچنین فرمولهای زیر مؤثّرند:

۱) ۱۵۰ گرم مَرْغ خزنده را در ۲ لیتر آب بجوشانید تا حجمش به یک لیتر تقلیل یابد؛ و پس از ته‌نشین شدن، ۱۰۰ گرم عسل به مایع اضافه کنید و دوباره به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. این نوشابه را به مقدار ۱— ۲ فنجان در شبانه روز با فاصلهٔ زیاد از غذاها بنوشید.

۲) مخلوط ۲۰ گرم سانیکولا، ۵ گرم اَفْسَنْتین، ۲۰ گرم مریم گُلی، ۵۰ گرم گُلِ همیشه بهار را به نحوی که در بالا ذکر شد تهیه و مصرف کنید.

در صورت بروز حالت حاد بیماری، روش تغذیه‌ای زیر برای رفع عوارض آن توصیه شده است. در این روش اعمال معده متوقف و بتدریج از سر گرفته می شود:

هفتهٔ اول: تغذیه به حداقل و مصرف جوشاندهٔ صاف شدهٔ (شیرهٔ جوشاندهٔ) جوِ پیغمبری، جوشاندهٔ گُلْسَنْگ ایسْلَنْد در شیر مخلوط با آب یا مقدار کمی اوومالتین[2]. تشَنگی بیمار با نوشیدن هر ۲ ساعت یک بار، حدود نیم فنجان از نوشابه‌های نامبرده (فرمولهای ۱ و ۲) رفع می شود و اگر تشنگی برطرف نشود دهان بیمار را با نوشابهٔ گازدار شستشو دهید.

هفتهٔ دوم: $\frac{۳}{۴}$ لیتر شیر جوشیده در روز بنوشند. در شیر می توان مقدار بسیار کمی آب آهک برای مقابله با ترشی معده اضافه کرد. همچنین هر دو ساعت یک فنجان شیر بنوشند. اگر بیمار شیر را بخوبی تحمل و هضم کرد می توان با احتیاطِ بسیار مقدار کمی سوپ، تخم مرغ و شیرهٔ گوشت به او داد.

هفتهٔ سوم: پورهٔ سیب زمینی، بیسکویت (نان خشک) و رشته.

---

1) ulcère de l'estomac 2) ovomaltine

هفتهٔ چهارم: مغز گوسفند، گوشتهای سفید کاملاً چرخ کرده.

پس از این مدت رژیم غذایی بیمار باید عاری از ادویه، میوه‌های ترش، تربچه، خیار، کلم، سرکه، نوشابه‌های تخمیر شده، الکل و توتون باشد.

## برخی بیماریهای دیگر

**آب آوردگی**[1] (آب آوردگی عمومی[2]، آب آوردگی شکم[3]، آب آوردگی ریه‌ها[4]، تورّم اندامها)— این بیماری اغلب ناشی از بدکار کردن قلب، کبد، کلیه‌ها و ریه‌هاست و گاهی بر اثر وقفهٔ خون بروز می کند.

علایم بیماری عبارت اند از تیرگی پوست، آماس صورت، رانها، دستها و پاها، غمزدگی و بیخوابی؛ و از همه مشخص کننده‌تر اینکه اگر با انگشت برروی موضع متورّم فشار دهیم، فرورفتگی حاصل تا مدتی باقی می ماند.

این بیماری در شکم، لایهٔ پوشش ریه‌ها[5]، قلب، مفاصل بزرگ و مخصوصاً زانو بروز می کند.

اَفْسَنْتین، برِنْجاسَف، کَنْگَرفرنگی، زَنْجَبیل شامی، بتونیکا، توس‌کوهی، کارْلینا، زَبان گُنجشک، گوجهٔ سبز، اِکلیل کوهی، مریم گلی، اَقْطی سیاه، ورون طبّی، و بَج خِرسی گیاهان درمانی مؤثر هستند.

از نوشیدن مایعات به هنگام غذا و همچنین خوردن آش و سوپ باید خودداری گردد. اما مصرف بولاغ اوتی، جَعْفَری، تُرُب سیاه و مخصوصاً سیر و پیاز به مقدار زیاد توصیه می شود.

هر روز یکی از چهار نوشابهٔ زیر را به صورت غلیظ و با حجم کم (برای جلوگیری از افزایش آب بدن) می توانید به طور متناوب، به مقدار ٤ فنجان کوچک مصرف کنید:

۱) میوهٔ اُرْس فرنگی ۱۰ قسمت، آسْپِرول معطر ۵، برگ توس کوهی ۱۰،

---

1)hydropisie 2)anasarque 3)ascite 4)hydrothorax

۵) پردهٔ جنب یا آبشامهٔ ششها.

ریشهٔ آقْطیِ کوچک ۵، اِکْلیل کوهی ۵، اِسپیره ۲۰ و سیر یک تکه.

۲) اَفْسَنْتین ۲ قسمت، برگ توسِ کوهی ۱۰، میوهٔ گل سرخ جنگلی ۲۰، اَ گیر ۵، دُمْ اسب ۱۰، کیسه کشیش ۵، پیاز کوچک یک عدد.

۳) میوهٔ اُرْسِ فرنگی ۱۰ قسمت، اِکْلیلِ کوهی ۵، بیرگ توسِ کوهی ۵، ریشهٔ سُنبلِ خَتایی ۵، گَزَنه ۵، سیر یک تکه.

٤) کارْلینا ۵ قسمت، آناغالیس ۱۰، ریشهٔ آقْطیِ کوچک ۵، گُل آقْطیِ سیاه ۵، زرشک ۱۰، پیاز کوچک یک عدد.

طرز تهیه: برای مثال، روش تهیهٔ اولین نوشابه را شرح می دهیم:

میوهٔ اُرْسِ فرنگی، توسِ کوهی، آقْطیِ کوچک، اِکْلیلِ کوهی و سیر را پس از خیساندن بجوشانید و سپس بر روی مخلوطی از آسپرول معطّر و اِسپیره بریزید و بگذارید تا مدت ٤– ۵ دقیقه دَم بکشد و پس از سرد شدن مصرف کنید.

البته علت اصلی، که نقص یکی از اندامهاست، باید هرچه زودتر درمان شود.

**آب آوردگی شکم**– علل این بیماری متعدد و عبارت اند از بیماریهای قلبی و کبدی، سرطان، عوارض پس از زایمان. تورّم شکم از علایم آن است.

درمان بیماری با استعمال گیاهان مُدِرّ و معرّق امکان پذیر است. گیاهان توصیه شده عبارت اند از توس کوهی، اونونیس خاردار، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، غالیون، گَزَنه، گوجهٔ سبز، اِسپیره، آقْطی سیاه و اِکْلیلِ کوهی.

برای آشنایی با روش تهیهٔ دارو به بخش شناسایی گیاهان مراجعه کنید. توصیه می شود در رژیم غذایی از سیر، کَرَفْس، کَنْگرفرنگی و کاسنی بسیار استفاده گردد و تا حدّ امکان از مصرف آش و سوپ ونوشیدن مایعات همراه با غذا و نیز از مصرف نمک خودداری شود. معالجه در مواقع بحرانی تحت نظر پزشک صورت می گیرد.

**آنژین سینه**[1]– این بیماری ناشی از بیماری قلب و نارساییهای موجود در

---

1)angine de poitrine

رگهای اصلی و همچنین رُماتیسم و هیسْتِری است.

علایم بیماری عبارت‌اند از احساس فشار و تَنگی و اضطراب و درد شدید در تمام قفسهٔ سینه تا بازوی چپ. درد به حدّی شدّت می‌یابد که بیمار برای رهایی از آن نفس خود را حبس می‌کند.

باید در اوّلین فرصت پزشک را به بالین بیمار رسانید. اشخاصی که سابقهٔ چنین ناراحتی را داشته‌اند باید گیاهان زیر را در مواقع بحران بیماری تا رسیدن پزشک در منزل مصرف کنند:

مخلوطِ پنج انگشتِ غازی ۲۰ گرم، سُنْبُل الطیب ۱۰ گرم، باذْرَنْجْبو یه ۱۰ گرم و سُداب ۲ — ۳ گرم را در یک لیتر شیر بجوشانید و دو فنجان کوچک به فاصلهٔ ربع ساعت بنوشند (داغ نوشیده شود).

استعمال مایع رنگین آرنیکا به مقدار ۵ قطره در دَم کردهٔ مَریم گلی نیز توصیه شده است. افراد بیمار باید از راه رفتن در خلاف جهت باد، بالا رفتن از پله‌ها، استعمال الکل و دخانیات خودداری کنند.

**آرتریتیسم**[1] — معمولاً به علت بیماریهای پوستی، بیماری قند، میگْرن، سنگ کلیه و مثانه، نفس‌تنگی و فربهی بروز می‌کند. این بیماری عموماً ناشی از مجموعهٔ نارساییهای تغذیه‌ای است که باعث صدمه دیدن کلیه‌ها و کبد می‌شود.

**اِگْزما**[2] — علایم آن ظهور جوشهای ریز همراه با ترشّحات و خارش است. در موارد مُزْمِن، به صورت برافروختگی و یا به شکل غده‌های کیسه‌ای با پوششی گردآلود ظاهر و خارش شدید احساس می‌شود. اِکزما در هر قسمت از بدن ممکن است ظهور کند، اما بیشتر بر روی صورت و دستها بروز می‌کند.

علل بروز اِکزما گوناگون‌اند: اختلال در گردش خون، کم‌خونی، فساد خون، قطع خون یا کمی خون عادت ماهانه، یبوست و بیماری سَلْعَه.

رژیم غذایی گیاهی برای رفع بیماری مؤثر است و مصرف شاهی،

---

1) arthritisme 2) eczéma

شلغم، گردو و میوه‌های قَره‌قاط سیاه توصیه می شود: اما مصرف تخم‌مرغ، ماهی، چای، بابونه و الکل اکیداً منع شده است.

اِکزما عوامل درونی دارد و باید با نوشابه‌های تصفیه کننده آنها را برطرف کرد. هر یک از نوشابه‌های زیر را به‌طور متناوب مصرف کنید:

۱) بنفشهٔ سه رنگ ۵ قسمت، اَفْسَنْتین $\frac{۱}{۲}$، اونونیس خاردار ۱، ریشهٔ گُل‌قاصِد ۲، غاسول صابونی ۱، شَمعدانی برگ گرد ۱.

۲) بنفشهٔ سه رنگ ۵ قسمت، مَریم گلی ۱، غاسولِ صابونی ۱، اَفْسَنْتین $\frac{۱}{۲}$، ریشهٔ زَنْجَبیل شامی ۵، میوهٔ اُرْسِ فرنگی ۳.

۳) بنفشهٔ سه رنگ ۵ قسمت، وِرونِ طبّی ۱، مَرْغ خَزَنْده ۵، ریشهٔ کاسنی ۲، بارْهَنْگ ۱، غاسولِ صابونی ۱.

۶۰ گرم ازمخلوط را دریک لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{۳}{٤}$ لیتر تقلیل یابد. جوشاندهٔ داغ را بر روی نعناع یا اُسطوخودّوس بریزید تا طعم آن خوشایند شود، و بگذارید ۱۰ دقیقه در ظرف دربسته دم بکشد؛ این نوشابه را ٤— ۵ بار در روز با فاصله از غذاها مصرف کنید.

**آلبومینوری**[1]— این بیماری با وجود البومین (ماده پروتئینی) در ادرار تشخیص داده می شود. علّت آن اِحتقاق یا تورّم و التهاب کلیه‌هاست که بر اثر پیدایش موانعی در جریان گردش خون به وجود می آید. ناراحتیهای این بیماری در دوران حاملگی، در بیماران قلبی و ریوی و کبدی بروز می کند.

برای درمان آن مصرف نوشابه‌های زیر توصیه می شود:

ریشهٔ سَمفیتوم، کُلالهٔ ذُرّت، گل باقلا، دُم میوهٔ گیلاس، میوهٔ اُرْسِ فرنگی وبرگ گردوبه‌مقدار ٤— ۵ فنجان درروز.

مناسبترین مواد غذایی برای بیماران لوبیا و کَرَفْس است.

معالجهٔ این بیماری، به علت انواع گوناگون و عوارض ناشی از آنها، معمولاً زیر نظر پزشک صورت می گیرد.

**بیخوابی**[2]— برای رفع بیخوابی مصرف آسپرول معطّر، سُرخ وَلیک، کاهوی

---

1)albuminurie 2)insomnie

پیچ، گل (بهار) نارنج، اِسپیره، بید، سُنْبُل الطیب، زیرفون، شقایق و همچنین مخلوطهای زیر توصیه می شود:

۱) سُنْبُل الطیب ۵ قسمت، بادرَنْجبویه ۵، سرخ وَلیک ۱۰، پامچال ۵.

۲) زیرفون ۱۰ قسمت، آسپرول معطّر ۵، جِنْتیانا ۵، سیزاب ۵.

از خوردن شام سنگین پرهیز کنید. کاهوی پیچ، پیاز و مخصوصاً سیب در رژیم غذایی گنجانده شوند.

مدت خواب شبانه ۸ ساعت تعیین شده است. خواب کمتر از این مدت ناقص است و بیش از آن نیز، به جای رفع خستگی، کسل کننده می شود.

اگر در موقع خوابیدن دچار دشواری هضم هستید، حتی اگر خواب به چشمانتان راه یابد، در پی آن بدخوابی خواهد بود و هنگام برخاستن احساس خستگی بسیار خواهید کرد.

برای بهتر خوابیدن، پاها را حدود ۱۰ سانتیمتر بالاتر از سر قرار دهید (این کار برای بیماران قلبی ممنوع است). بالا قرار گرفتن پاها گردش خون را آسان و خستگی را برطرف می کند.

افرادی که از واریس ساق پا رنج می برند می توانند با قرار دادن یک بالش در زیر تشک در قسمت رانها، ساقهای پا را بدون هیچ فشاری کمی بالاتر از تنه قرار دهند تا گردش خون آسانتر گردد.

بهترین پوشاک هنگام خواب راحتترین آنهاست. لباس خواب باید آزاد باشد تا پوست بدن در همهٔ نقاط تنفس کاملاً طبیعی داشته باشد. این امر اهمیت فراوان دارد، خصوصاً اگر در طول روز همهٔ سطح بدن پوشیده و تنفس پوست ناچیز باشد.

**بیماریهای پوست** (سودا، خارش شدید، تبخال، کَهیر، جوش صورت، لکّه‌های سفید بر روی مخاط دهان کودکان و غیره)— علل ناراحتیهای پوستی گوناگون‌اند مانند اختلالات لنفاوی، آلرژی بر اثر خوردن بعضی مواد غذایی (توت فرنگی، صَدَف و غیره)، ناپاکی پوست، تماس مکرّر با بعضی مواد مانند پودر لباسشویی نزد زنان خانه‌دار و خدمتکاران و مواد

انسولین لوزالمعده، تغذیهٔ ناقص، زیاده روی در مصرف نوشیدنیها و مواد اسیدی، ادویه، شیرینیجات والکل؛ و گاهی ناراحتیهای عصبی، غم وغصه وغیره.

علایم این بیماری عبارت اند ازتشنگی مداوم، ازدیاد قند خون، زیاد شدن ادرار و وجود قند در آن، کم شدن وزن با وجود اشتهای زیاد، دیر جوش خوردن زخمها؛ و در مواردی نیز ناراحتی چشم و ضعف بینایی، ایجاد دُمَلهای عفونی، پوسیدگی دندانها همراه با بوی بد دهان (نفس بدبو) دیده می شود. مبتلایان به این بیماری مقاومت کمتری درمقابل بیماریها دارند.

یکی از بهترین مواد غذایی برای بیمار سیب زمینی پخته شده در زیر خاکستر یا در تنور یا آب پز است که به جای نان باید مصرف کنند.

گوشت باید به صورت کباب مصرف گردد و در تهیهٔ آن از آرد استفاده نشود. بیمار می تواند خوراک مغز و دل و قلوه مصرف کند، اما از خوردن جگر منع می شود. مصرف شیر به هر شکل، نان، شیرینیجات، انواع رشته و سبزیجات خشک برای بیمار ممنوع است.

مواد غذایی توصیه شده عبارت اند از برگ کاسنی، خیار، شاهی، بولاغ اوتی، لوبیا سبز، کاهو، مارچوبه، بادنجان، کَرَفْس، قارچ، کَلَم، کَلَم ترشی، اسفناج، طالبی، تربچه، ریواس، شلغم، تره فرنگی، کَنْگرفرنگی، زیتون، توت فرنگی، پرتقال، نارنگی، انگورفرنگی، لیمو، گردو، فندق.

نوشیدنیهای قابل مصرف: آب معدنی، جوشاندهٔ ریشهٔ پنج انگشت همراه با دَم کردهٔ تاتاری.

نسخهٔ زیر نتایج بسیار خوب داده است:

۱۰۰ گرم از مخلوط گیاهانی چون برگ قَره‌قاط ۱ قسمت، سُرخان قَنطوریونی ۱، پنج انگشت غازی ۱، ریشهٔ برگ باباآدم ۱، دُمْ‌اسب ۱، اَفْسَنْتین $\frac{1}{2}$ را در ۲ لیتر آب بجوشانید تا حجم آب آن به یک لیتر تقلیل یابد. جوشاندهٔ حاصل را چندبار در شبانه روز مصرف کنید. این جوشانده طعمی تلخ دارد و مصرف شکر برای بیمار ممنوع است.

**تبهای نوبه‌ای**[1] (تب مردابی، مالاریا)— با شروع تب، جوشاندهٔ زیر را آماده کنید:

۳۰ گرم پوست درخت بید، ۳۰ گرم پوست درخت توسِ کوهی و ۳۰ گرم خاسِ خاردار را در ۲ لیتر آب بریزید و بجوشانید تا حجم آن به نصف تقلیل یابد و هر دو ساعت یک فنجان کوچک از آن بنوشید.

پس از رفع بحران، مخلوطهای زیر را به مقدار ۱—۲ فنجان در روز مصرف کنید:

۱) بید مشک ۵ قسمت، کاسنی دشتی ۲، شبدر آبی ۲، اَفْسَنْتین $\frac{۱}{۲}$، سُداب ۱، پوست توس کوهی ۵.

۲) گل گندم ۱ قسمت، کیسه کشیش ۲، پنج انگشت ۱، برگ خاسِ خاردار ۵، سُنْبُل الطیب ۲، پوست توس کوهی ۵.

**تحلیل قوا** (خستگی عمومی، ضعف بدنی و مغزی)— علل بیماری افراط در خوشگذرانی یا کار، فرسودگی، وقفهٔ خون و غیره است.

دو مخلوط زیر به طور متناوب مصرف شود:

۱) اَفْسَنْتین $\frac{۱}{۲}$ قسمت، ژنیسْتا ۱، گلهای اُسطوخودوس ۵، گل همیشه بهار ۳، پودر شُنْبَلیله ۳.

۲) افسنتین $\frac{۱}{۲}$ قسمت، گُلْسَنْگِ اِیسْلَند ۳، آویشَن ۵، کاج ۱، اِکلیل کوهی ۱.

هر یک از جوشانده ها را بدین طریق تهیه کنید: ٦۰ گرم از مخلوط را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجمش به نصف تقلیل یابد. در طول روز با فاصله از غذاها بنوشید.

**تورّم مفاصل**[2]— علایم بیماری ورم مفاصل و احساس دردهای شدیدی است که باعث دشواری حرکات بدن می‌شوند.

باید توجّه داشت که اگر بیماری به صورت حاد ظهور کند و نسبت به معالجهٔ آن جداً اقدام نشود، امکان ابتلا به ورم مفصل همراه با چرک بسیار

---

1)fièvres intermittents 2)arthrite

زیاد خواهد بود. این بیماری که به تومور سفید معروف است اغلب منشأ سعله ای دارد.

رژیم غذایی بیمار همانند رژیم برای بیماری رماتیسم است (رجوع شود به رماتیسم). پس از بهبودی، بیمار باید همیشه از هوای سرد، رطوبت، خستگی شدید جسمانی و همچنین از اماکن تاریک و مرطوب (محروم از نور آفتاب و تهویهٔ سالم) دوری کند.

**تومور سفید**[1] — التهاب چرکین مفاصل بزرگ بدن مانند زانو، ران، آرنج است.

مواد غذایی کلسیم دار مانند زردهٔ تخم مرغ، شیر، پنیر، توت فرنگی، انجیر، پرتقال، تَمشک جنگلی، کلم، اسفناج، گل کلم و سبزیجاتی که ریشهٔ خوراکی دارند مصرف کنید. دو فنجان بزرگ جوشاندهٔ دُمْ اسب درِ روز بنوشید.

تومور سفید ممکن است از عوارض التهاب مفاصل که مداوا نشده باشد ایجاد شود.

**خواب آلودگی**[2] — قهوهٔ سبز، اَفْسَنْتین، جِنْتیانا و چای مصرف کنید.

**درد کمر**[3] — درد شدید و ناگهانی در پشت یا کمر است که خم شدن، مخصوصاً حرکات چرخیدن و حتی راه رفتن را غیر ممکن می سازد.

استراحت در بستر، مالش دادن مخلوطی از الکل کافوردار و اِسانس تِربانتین (به مقدار برابر) برای رفع درد مؤثر است.

**دُمَل**[4] — در بیشتر موارد معالجهٔ آن باید توسط پزشک انجام گیرد. برای درمان آن از مَرْهَم تهیه شده از آرد کَتان یا آرد شَنْبَلیله، که مؤثرتر است، استفاده می شود.

**کُمْپرِس** (شستشو با گاز پانسمان یا پنبهٔ تمیز) جوشاندهٔ خَطْمی و مصرف نوشابه های گیاهانی مانند برگ بابا آدم، گَلْپَر، گل گاوزبان، بنفشهٔ

---

1)tumeur blanche 2)somnolence 3)lumbago 4)abces

سه رنگ، مریم گُلی، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، شَبْدَرِ آبی، دُمْ اسب و گل گندم برای تصفیهٔ خون و شستشوی داخلی به صورت دَم کرده توصیه می شود.

در طول بیماری باید از مصرف گوشت پرهیز شود.

**دُمَل عفونی**[1]— برگ بابا آدم، گُلْپَر، خَتْمی، بنفشهٔ سه رنگ، شبدرِ آبی، کاسنی و زَنْجَبیل شامی گیاهان توصیه شده اند.

پانسمان موضع را با آب به مدت طولانی ادامه دهید. رژیم غذایی گیاهی و مصرف گیاهانی که تصفیه کننده اند برای یک ماه توصیه می شود.

**دندان درد** (درد عصب دندان)— گیاهانی مانند مَریم گُلی، خشخاش، خَتْمی و بید برای درمان آن مؤثّرند. در مواردی که درد شدت زیاد دارد، ۵ کپسول خشخاش بدون دانه و ۳۰ گرم ریشهٔ خَتْمی را دَم کنید و چند بار دهان را با آن شستشو دهید. نیز با حولهٔ داغ و خشک موضع درد را گرم کنید.

همچنین می توان مخلوط زیر را به‌حالت گرم بر روی موضع ماساژ داد:

روغن اُرْسِ فرنگی ۲ قسمت، روغن سالاد ۱ قسمت.

**راشیتیسم**[2]— (ضعف ساختمانی استخوان به علت کمبود کلسیم)— در کودکان، این ناراحتی ممکن است یک سال طول بکشد؛ اما پس از بهبودی غالباً تغییر شکل اعضا و ستون مهره ها باقی می ماند.

استراحت در بستر، حمام دادن (در وان) هر دو روز یک بار متناوباً با آب نمکدار و جوشاندهٔ اگیر، ماساژ بدن با روغن بابونهٔ کافوردار برای درمان راشیتیسم مؤثّرند.

راشیتیسم یک بیماری حاد نیست بلکه یک وضع خاص جسمانی است؛ و چنانچه شدید باشد، روغن جگر ماهی مورو، گلیسر و فسفاتِ کلسیم و شربت یُدوتانیک به طور متناوب هر روز ۲ قاشق مصرف شود.

---

1) furoncle (furonculose)  2) rachitisme

رژیم غذایی باید از مواد خوراکی سالم و سرشار از ویتامین C ، ویتامین D ، میوجات و سبزیجات، کرهٔ خام و جگر تشکیل شده باشد.

**رُماتیسم**[1]— علل بیماری عبارت اند از سرماخوردگی، رطوبت، خستگی مفرط، گاهی توارث، خوردن غذاهای بیش از حد مقوّی، زندگی بی تحرّک و خانه نشینی.

این بیماری، خصوصاً در مفاصل، گاهی ماهیچه‌ها، سر و قلب بروز می کند.

**زخمهای پُر دوام**[2]— نوشیدن دَم کرده یا جوشاندهٔ گیاهان زیر مؤثر است:

برگ باباآدم، گُلپَر، تاتاری، برگ زَبان گنجشک، سَمفیتوم، شَنْبَلیله، میوهٔ اُرْس فرنگی، شَمعدانی برگ گرد، هیدراسْتیس، بومادران، گَزَنه، بنفشهٔ سه رَنگ، کاج، دُمْ اسب، علفِ هفت بند، مریم گُلی، پنج ـ انگشت، وِرونِ طبّی، خَرگوشک، پایِ شیر.

برای مصرف خارجی: کُمْپِرِس گیاهانی مانند علف هفت بند، برگ بَلوط، گل همیشه بهار، هزار چشم سوراخ، خَرگوشک، پایِ شیر نافع است.

**زگیل**— درمان خارجی با شیرهٔ مامیران[3] یا گل همیشه بهار، که خطر کمتری دارد، صورت می گیرد.

**سُرخَک**[4]، **سُرخجه**[5]— نکاتی که در مورد زکام ذکر شد دربارهٔ این بیماریها نیز صادق است. ممکن است این بیماریها بخودی خود مشکلاتی ایجاد نکنند؛ اما اگر به درمان آنها توجه کافی نشود، عوارض بسیار خطرناکی داشته باشند.

اولین احتیاط: برای جلوگیری از کوچکترین سرماخوردگی، بیمار

---

1) rhumatisme 2) ulcère

۳) *Chelidonium majus*، از تیرهٔ خشخاش است و در زمینهای بایر و کنار دیوارها می روید؛ گیاهی است پایا که در بهار گل می دهد.

4) roséole 5) rougeole

باید مدت ۱۰ روز در اتاق بسته‌ای بماند و اگر فصل زمستان است در بستر استراحت کند. بدین ترتیب از ابتلای به تورّم گوشها، یا بدتر از آن ذات الریه، در امان خواهد بود.

غذای بیمار باید بسیار سبک باشد؛ مثلاً موادی چون شیر قهوه، پورهٔ سبزیجات و سیب‌زمینی، سوپ سبزیجات و مایعات مصرف کند. جوشاندهٔ دُمِ میوهٔ گیلاس و کُلالهٔ ذُرّت مفید است.

مصرف دَم کردهٔ گل گاوزَبان و پای خر، که با کمی عسل شیرین شده باشد، به طور متناوب با دَم کردهٔ غلیظ آسپرول معطّر (به شرح خواص این گیاه مراجعه شود) توصیه می گردد.

**سرطان**[1]– پیدایش بافت مخصوصی در میان بافتهای طبیعی بدن است. حجم این بافت سرطانی افزایش می یابد و انشعابات آن به اندامها نفوذ می کند و کار آنها را مختل می سازد.

علایم بیماری پیدایش ناگهانی غده‌ای بر روی پوست یا اغلب در اندامهای داخلی بدن است. بیمار دچار لرز می گردد، لاغر می شود و پوست او کم کم به رنگ زرد پریده در می آید. تشنگی زیاد، استفراغ، مدفوع سخت، ادرار کم و غلیظ علایم دیگر این بیماری اند.

علت اصلی این بیماری هنوز دقیقاً مشخص نیست. متخصصان گیاهان دارویی معتقدند که بیمار با استعمال گیاهان شفابخش و تغذیهٔ صحیح در اوایل بروز بیماری می تواند بتدریج اعضای مبتلا را بازسازی کند و شفا یابد. همچنین عقیده‌دارند که این بیماری در بدن سالم و قوی پایدار نمی‌ماند. اولین توصیه، مراجعه به پزشک متخصص و اقدام به معالجه و در صورت لزوم مبادرت به انجام عمل جراحی است. استعمال گیاهان شناخته شده برای درمان این بیماری بسیار مؤثّر است. در میان این گیاهان گل همیشه‌بهار، به صورت جوشاندهٔ غلیظ، بتنهایی یا همراه با دیگر گیاهان مناسب، توصیه می شود، مصرف آن به مقدار ۵–۶ فنجان در روز و یا هر

---

1)cancer

ساعت یک جرعه است.

**سرطان روده**– جوشاندهٔ غلیظ گیاهانی مانند برگ باباآدم، برگ درخت گردو و ریشهٔ سُنْبُل خَتایی به طور متناوب با جوشاندهٔ گل همیشه بهار مصرف شود.

در انواع سرطان، مصرف گیاهان زیر توصیه می شود:

زرشک، گُلِ گندم، برگ بلوط، پنج انگشت، دُمْ اسب، تاتاری، غالیون، سیزاب، شَمعدانی برگ گرد، سَمفیتوم، شَبْدَر آبی و بومادران.

محقّقان عقیده دارند گیاهانی که باعث دَلَمه شدن شیر می شوند، مانند سیزاب و شمعدانی برگ گرد و غالیون، درازبین بردن غده های سرطانی نقش مؤثّری دارند. مصرف روغن زیتون به مقدار زیاد توصیه می شود.

**سرطان معده**– $\frac{1}{4}$ لیتر جوشاندهٔ غلیظ و داغ ریشهٔ سُنْبُل الطیب را بر روی ٤ گرم اَفْسَنْتین بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه دَم بکشد، سپس آن را چند بار در روز بنوشید. این نوشابه به طور متناوب با جوشاندهٔ گل همیشه بهار مصرف می شود.

**سَلْعَه** (خنازیر)– گیاهانی چونِ قَنطوریون، جِنْتیانا، رازَک، شَبْدَرِ آبی، برگ گِردو، کاج، بنفشهٔ سه رنگ، غاسولِ صابونی، و پایِ خر مصرف کنید.

خوردن گیاهانی چون تُرُبْچه، بولاغ اوتی، کاسنی، شیْر دندان، و همچنین مواد غذایی تازه و روغن زیتون توصیه می شود. زندگی در هوای آزاد در درمان آن بسیار مؤثر است.

**عرق بدبو**– یکی از علایم دفع ناقص مواد زاید حاصل از تجزیهٔ مواد آلی در بدن است. روغنها و پُمادهای تجارتی در دفع بو مؤثرند، اما چون با قطع کامل ترشّح عرق همراه است باعث می شود که سموم حاصل در داخل بدن باقی بمانند.

شستشوی بدن و ماساژ دادن و کیسه کشیدن، دفع سموم را از طریق پوست آسان می سازند.

برای مصرف داخلی: ۳ فنجان از نوشابه های مُدِرّ و عرق آور زیر را در

روز به طور متناوب بنوشید:

۱) کاکُنج، آقْطی سیاه، مَرْغ خَزَنْده، میوهٔ اُرْسِ فرنگی.

۲) برگ انگور فرنگیِ سیاه، دُمْ اسب، اونونیس و برگ زَبانْ گنجشک.

۳) آنْجبار، اِسپیره و برگ توسِ کوهی.

٤) کُلالهٔ ذُرَّت، دُم میوهٔ گیلاس و گُلِ گاوْزَبان.

شستشوی پاها با جوشاندهٔ برگ زبان گنجشک، دُمْ اسب، برگِ گردو، جوانه های کاج، صَنوبَر یا سَرْوْ توصیه می شود.

**غدهٔ ملتهب چربی**[1]ــ التهاب غده های چربی تا بافت زیر پوست توسعه پیدا می کند و به صورت مجموعه ای از چند دُمَل عفونی به نظر می رسد. این تومورها بر اثر نوعی استافیلوکوک، که ناقل آن شپش است، ایجاد می شوند.

بنفشهٔ سه رنگ، شَبْدَرِ آبی، دُمْ اسب، گُلِ گندم، میوهٔ اُرْسِ فرنگی به مقدار ۳ــ ٤ فنجان در روز مصرف شود.

رژیم غذایی باید عاری از مواد گوشتی باشد و بیمار باید از سبز یجاتی چون بولاغ اوتی، تُرْشَک، هَویج، شَلْغَم. و میوه هایی مانند انگور و زیتون تغذیه کند.

مَرْهَمِ تهیه شده از آرد کَتان یا آرد شَنْبَلیله مؤثر است.

**قُرحهٔ آکِله**[2]ــ علامت آن بروز لکه های قرمز است که در قسمت مرکزی فرو رفته اند و بخصوص روی صورت ظاهر می شوند.

مصرف بنفشهٔ معطر، کاسنی (برای مصرف داخلی) و شستشو با پنبهٔ آغشته به جوشاندهٔ دُمْ اسب و نیز رژیم غذایی گیاهی توصیه می شود.

**کُزاز**[3]ــ این بیماری بسیار خطرناک است. علایم مشخص آن انقباضات دردناک ماهیچه هاست که دایماً توسعه و تشدید می یابند. علت بیماری عفونت زخم توسط میکروبهای موجود در خاک، کود حیوانی و مخصوصاً کود اسب است. به همین دلیل زخمهایی که بر اثر زمین خوردن در طویله یا جاده به وجود می آیند نباید بی اهمیت تلقی شوند. در این گونه موارد

1) anthrax 2) lupus 3) tetanos

باید فوراً سِرُم ضد کزاز تزریق شود، زیرا در غیر این صورت احتمالِ ابتلا به چنین بیماری خطرناک و مهلکی زیاد است.

به افرادی که بیشتر با خاک و حیوانات سر و کار دارند باید، برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری، واکسن کزاز تزریق شود.

**کَهیر**[1]— ازخوردن ماهی، صدف، گاهی توت فرنگی و گوجه فرنگی باید خودداری کرد. مصرف گَزَنه، میوهٔ اُرْسِ فرنگی، مریم گُلی و بنفشهٔ سه‌رنگ توصیه می شود.

**گاز** (نفخ، آروغ، خارج شدن گاز از مقعد)— دَم کردهٔ آنیسون، گشنیز، رازیانه، زیره و زیرهٔ سیاه مفید است.

**گریپ**— بیماری عفونی که بر روی سینه، قلب، روده‌ها، اعصاب و دستگاه گردش خون اثر کرده حساسیت ایجاد می کند.

علایم این بیماری عبارت‌اند از تب، ناراحتی عمومی، کوفتگی و خستگی، سردرد و سُرفه.

اگر پزشک در دسترس نباشد، بیمار باید با پوشش گرم در بستر استراحت کند و یک فنجان جوشاندهٔ گلهای آقطیِ سیاه، عَشَقهٔ زمینی و گلِ‌گاوزبان بنوشد؛ در نتیجه، بیمار عرق فراوان می کند و شاید بیماری به این ترتیب کاملاً برطرف شود.

**لک پوست**— استفاده از گیاهانی مانند بنفشهٔ سه رنگ، پنج‌انگشت، مَریم گُلی، بومادران توصیه می شود.

**مخملک**[2]— همراه با بروز جوش و تب و بسیار مسری است. جوشها ابتدا در صورت و سپس در تمام بدن پخش می گردند، مدت آن ٤— ٥ روز بیشتر نیست. رنگ پوست بر اثر جوشهاقرمز تیره می شود. شروع بیماری با گلو درد شدید همراه است. جوشها بر روی پوست بدن پوسته های سفیدی باقی می گذارند که نقش مهمی در سرایت بیماری دارند. در این دوره است که باید از هر نوع سرماخوردگی پیشگیری کرد. بیمار باید در مدت بیماری در

1)urticaire 2)scarlatine

بستر بماند و در دورهٔ نقاهت از اتاق خارج نشود. مدت دورهٔ نقاهت معمولاً ۴۰ روز است.

در هشت روز اول، بیمار باید از شیر قهوه، جوشاندهٔ جوِخُرد شده توأم با شیر تغذیه کند. چون خطر ورم کلیه وجود دارد، مصرف جوشاندهٔ مَرْغ خزنده و دَم کردهٔ گل گاوزبان، برگ زبانْ گنجشک، زیرفون توصیه می شود.

پس از قطع تب، سبزیجات به رژیم غذایی افزوده شود. اما از خوردن گوشت، تخم‌مرغ، ماهی به مدت سه هفته خودداری گردد.

**میگْرِن**[1]— حالت تهوع، سردرد شدید، استفراغ از علایم این بیماری هستند.

علل بیماری: بد کار کردن غده‌ها، زندگی بی‌تحرک، بالا رفتن سن و غیره.

هنگام احساس درد، هر ساعت ۲— ۳ جرعه از این جوشانده‌ها بنوشید:

۱) اِکْلیل کوهی ۲ قسمت، سُنْبُل الطیب ۱، اُسطوخودوس ۱، میوهٔ ـ اُرْسِ فرنگی ۱، آسپیرولِ معطر ۱.

۲) اِکْلیل کوهی ۲ قسمت، بادْرَنْجْبویه ۱، بنفشهٔ معطر ۱، آسپیرولِ ـ معطر ۱، پامچال ۱.

۳) اِکلیل‌کوهی ۱، زیرفون ۱، رازیانه ۱، قَنطوریون ۱، نعناع ۱.

۴) بادْرَنْجْبویه ۲، پامچال ۱، سُنْبُل الطیب ۱، ورونِ طبّی ۱. اُسطوخودوس ۲.

کُمْپرِسِ جوشاندهٔ غلیظ بادْرَنْجْبویه و اِکْلیلِ کوهی (توأماً) بر روی پیشانی سودمند است. کُمْپرِسِ پیاز نیز مؤثر است (به تبِ تیفوئید مراجعه شود).

**نَفَس بدبو**[2]— علل آن عبارت‌اند از دندانهای ناسالم، بیماریهای حلق و مخصوصاً معده.

---

1)migraine 2)haleine fétide

افسنتین، اَگیر، زَنْجَبیل شامی، حَرْشَف، مَریم گُلی، بنفشهٔ معطّر برای درمان آن مؤثرند. علاوه بر دقت در نظافت دهان، خوردن خَرْدَل و بولاغ اوتی با غذا توصیه می شود. معالجهٔ معده و دندانها راه علاج این بیماری است.

**نقرس**[1] (درد مفاصل)— علل آن تقریباً همان علل رُماتیسم است. اما بر اثر رکود اسید اوریک در مفاصل بدن ایجاد می شود. غالباً در مردان و نیز در زنان پس از یائسگی بروز می کند. این بیماری به صورت برجستگیهایی در مفاصل بازو و ساق پا و خصوصاً انگشتان ظاهر می شود.

برای درمان این بیماری، مخلوطهای زیر را به طور متناوب مصرف کنید:

۱) ریشهٔ اونونیسِ خاردار ۵ قسمت، ریشهٔ گَزَنه ۳، برگ توسِ کوهی ۳، بِجِ خِرسی ۵، میوهٔ گل سرخ جنگلی ۱۰.

۲) گُلهای پامچال ۳ قسمت، شَبْدَرِ آبی ۱۰، بارْهَنْگ نیزه‌ای ۳، برگهای گَزَنه ۳، ریشهٔ بادیان ۵.

۳) بومادران ۳ قسمت، اَگیر ۵، برگ توسِ کوهی ۳، میوهٔ اُرْسِ- فرنگی ۵، ریشهٔ سَمفیتوم ۱۰.

٤) اِسپیره ۱۰ قسمت، شِمْشاد ۵، آویشَن ۵، برگ زبانْ گنجشک ۵، گُلالهٔ دُرَّت ۵.

توجه کنید که در تهیهٔ فرمول چهارم، باید جوشاندهٔ شِمْشاد، آویشَن، برگ زبانْ گنجشک، گُلالهٔ دُرَّت را بر روی اِسپیره بریزید و برای دَم کشیدن مدتی در ظرف دربسته باقی بگذارید، اِسپیره هرگز نباید جوشیده شود. تأثیر این نوشابه‌ها به روش زیر افزایش می یابد:

مقدار مخلوط مورد نظر برای تهیهٔ جوشانده را در ظرفی بریزید و دو مشت ساقهٔ خرد شدهٔ جو به آن اضافه کنید، و به مقدار ۳— ٤ فنجان در روز بنوشید.

صبح، قبل از صبحانه، یک فنجان بزرگ کاکُنَج بنوشید. اثر این

1)goutte

گیاه در درمان رُماتیسم بسیار عالی است و برای درمان نقرس تأثیری فوق‌العاده دارد.

برگ باباآدم نیز دشمن رُماتیسم است. فراموش نشود که این گیاه باید هرچه تازه‌تر مصرف گردد. چنانچه گیاهِ تازه در دسترس نباشد، از عصارهٔ ریشهٔ آن استفاده شود.

رژیم غذایی: کَرَفْس برای درمان نقرس و رُماتیسم همان قدر مؤثر است که هویج برای درمان ناراحتیهای کبد. اگر کَرَفْس تازه به مقدار زیاد برای معدهٔ ضعیف بیمار قابل هضم نباشد، کَرَفْس را با آب بپزند و سبزی و آب آن را مصرف کنند.

کَنْگَر فرنگی، هویج، برگ کاسنی، سیب‌زمینیِ ترشی و سیب‌زمینی برای بیمارانی که به آرتریت مبتلا هستند بسیار مفید است. همچنین مصرف سیب، گیلاس، توت فرنگی، انگور فرنگیِ سیاه، انگور و مخصوصاً کَرَفْس به مقدار زیاد توصیه می‌شود.

از خوردن مواد اسیدی، گوشت و مخصوصاً دل و جگر، گوشت شکار، ماهی، آبگوشتِ چرب، الکل، چای و قهوه اکیداً اجتناب شود.

چنانچه رژیم غذایی مراعات نشود، شروع درد مفاصل بیمار را به رعایت آن ملزم خواهد ساخت.

**ورم چشم**ــ شستشوی چشم با جوشاندهٔ اَفْسَنْتین، گل گندم، خَرگوشک، رازیانه و آناغالیس مفید است.

## کتابنامه

ساعدی، هوشنگ و محمود شماع. گیاهان سمّی و تأثیر مسمومیّت آنها در حیوانات، چ ۲، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵٦.
گل گلاب، حسین. گیا (راهنمای گیاهی)، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳٤۰.
مبیّن، صادق. رستنیهای ایران، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ج ۱، ۱۳۵۹، ج ۲، ۱۳۵۸.

Fauser, Carl. *Jus de légumes ,de fruits et de simples,* Traduction de Phillipe Bovet, Editions Victor Attinger, Neuchatel, 1963.
Triponez, Jos. *Trésors au bord du chemin,* troisième édition, Éditions Ed. Cherix et Filanosa S.A. Nyon, 1973.

# فهرست تفصیلی

پونهٔ کوهی (٦٦) پیاز (٦٦) تاتاری (٦٧) تمشک جنگلی (٦٨) تمشک سیاه (٦٩) توت فرنگی (٧٠) توسِ کوهی (٧٠) جعفری خوراکی (٧١) جنتیانای زرد (٧٢) جو پیغمبری رسمی (٧٣) خَرشَف (٧٤) خُرْفِ سفید (٧٥) ختمی طبی (٧٦) خرگوشک (٧٧) دارچین (٧٨) دارواش (٧٨) دروزرای برگ گرد (٨٠) دم اسب دشتی (٨١) ذرّت (٨٢) رازک (٨٣) رازیانه (٨٤) ریحان تخم شربتی (٨٥) ریواس (٨٦) زبان گنجشک (٨٧) زَربین (٨٨) زرشک (٨٩) زنجبیلِ شامی (٩٠) زوفای دارویی (٩١) زیرفون (٩٢) زیره (٩٣) زیرهٔ سیاه (٩٣) ژنیستای جارویی (٩٤) سانیکولا (٩٥) سُداب بدبو (٩٦) سرخان قنطوریونی (٩٧) سرخ وَلیک (٩٨) سنبل الطیب (٩٩) سنبل ختایی (١٠٠) سیاه توسه (١٠٢) سیر خوراکی (١٠٣) سیزاب رسمی (١٠٤) سیمارو با (١٠٥) سمفیتوم (١٠٦) سینه دارو (١٧٠) شاه‌بلوط هندی (١٠٨) شاهترهٔ طبی (١٠٩) شبدر آبی (١١٠) شبدر شیرین (١١٠) شمشاد (١١١) شمعدانی برگ گرد (١١٢) شنبلیله (١١٣) شیرین بیان (١١٤) عَشَقهٔ زمینی (١١٥) علف مبارک (١١٦) علف هفت بند (١١٧) غاسول صابونی (١١٨) غافِث (١١٩) غالیون (١٢٠) فراسیون (١٢١) قَرّه قاط سیاه (١٢٢) قنطوریون ستاره‌ای (١٢٢) کاج صنوبری (١٢٣) کارلینای رسمی (١٢٤) کاسنی دشتی (١٢٥) کاکُنَج (١٢٦) کتان (١٢٦) کدوی تخم (١٢٧) کلم (١٢٨) کلّه گربه (١٢٩) کَما (١٣٠) کنگر فرنگی (١٣١) کیسه کشیش (١٣٢) گردو (١٣٣) گریندِلیا (١٣٤) گزنهٔ دو پا (١٣٥) گشنیز (١٣٦) گُلپر رسمی (١٣٦) گل سرخ جنگلی (١٣٧) گلسنگ ایسلند (١٣٨) گل قاصد (١٣٩) گل گاوزبان (١٤٠) گل گندم (١٤١) گل همیشه بهار (١٤٢) گوجهٔ سبز (١٤٣) گیلاس (١٤٤) مارچوبهٔ رسمی (١٤٥) مَرْغ خزنده (١٤٦) مریم گُلی (١٤٧) نعناع (١٤٩) وِرونِ رسمی (١٥٠) هامامليس (١٥١) هزارچشم سوراخ (١٥٢)

printed in sh. e.e.f. printing House
Tehrân

General Studies

# Asrâr—e Gyâhân

Par

**Amand Deglos**

Traduit en Persan

Par

**Nasrin Yavari**

**Scientific & Cultural Publications Company**

Tehran 1985

یکی از تغییراتی که در زندگی انسان معاصر آشکارا به چشم می‌خورد، دگرگونی نحوهٔ تغذیهٔ اوست.

در قرن حاضر، در جوامع مرفه، انسانها بیش از هر زمان از امکان مصرف مواد غذایی بهره‌مندند امّا غالباً به عوارض ناشی از پرخوری و یا تغذیهٔ غلط مبتلا هستند؛ بالعکس در کشورهای فقیر، بروز بیماریها غالباً براثر اختلالات ناشی از گرسنگی یا سوء تغذیهٔ مزمن است، و در هر دو صورت علم پزشکی است که با رشد رو به تزاید و تجارب تلخ اندوخته از مستعملین داروهای شیمیایی، مصرف بی‌حدّ و حصر دارو را برای بیمار تجویز کرده یا وی را برای مصرف فوری و بی‌زحمت، یعنی به دست آوردن بیشترین رضایت در کمترین مدّت، ترغیب می کنند.

کتاب حاضر گویی برای رفع و دفع این معضل نوشته شده، و در آن به اسرار شگفت‌انگیز گیاهانی نظر دارد که خوشبختانه در کشور ما به وفور می‌رویند تا نسخه‌های درمانی بیماران را به دست دهند.

بها: ۳۰ تومان